

# Odnos čimbenika pozitivnog razvoja mladih i dobrobiti

---

**Bader, Zrinka**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2019**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:182609>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-20**



**FILOZOFSKI FAKULTET**  
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

*Repository / Repozitorij:*

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Studij: Diplomski studij psihologije

Zrinka Bader

**ODNOS ČIMBENIKA POZITIVNOG RAZVOJA MLADIH I  
DOBROBITI**

Diplomski rad

Mentor: doc. dr. sc. Gabrijela Vrdoljak

Osijek, 2019.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za psihologiju

Studij: Diplomski studij psihologije

Zrinka Bader

**ODNOS ČIMBENIKA POZITIVNOG RAZVOJA MLADIH I  
DOBROBITI**

Diplomski rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana razvojna psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Gabrijela Vrdoljak

Osijek, 2019.

## Izjava o akademskoj čestitosti i o suglasnosti za javno objavljivanje

### IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napravila te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s napisanim izvorom odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasna da Filozofski fakultet Osijek trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta Osijek, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, 4. rujna 2019.

Zrinka Bader, 2223047826

ime i prezime studenta, JMBAG

## Sadržaj

Uvod.....	1
Adolescencija.....	1
Dobrobit .....	4
Pozitivan razvoj mladih .....	6
Cilj, problemi i hipoteze istraživanja.....	12
Metoda.....	12
Sudionici.....	12
Instrumenti.....	13
Postupak.....	15
Rezultati.....	15
Testiranje uvjeta za korištenje parametrijskih testova.....	15
Deskriptivna statistika.....	16
Povezanost čimbenika pozitivnog razvoja i dobrobiti.....	16
Čimbenici pozitivnog razvoja kao prediktori dobrobiti.....	18
Rasprava.....	19
Obilježja odnosa čimbenika pozitivnog razvoja i dobrobiti.....	20
Doprinosi i ograničenja istraživanja te preporuke za buduća istraživanja.....	25
Zaključak.....	26
Literatura.....	27

## **Odnos čimbenika pozitivnog razvoja mladih i dobrobiti**

Cilj provedenog istraživanja bio je ispitati odnos čimbenika pozitivnog razvoja mladih - kompetencije, samopouzdanja, povezanosti, karaktera, brižnosti - i dobrobiti. Istraživanje je provedeno na uzorku adolescenata koji su činili srednjoškolci i studenti preddiplomskih studija ( $N=725$ ) raspona godina 15 – 25 ( $M=18.38$ ,  $SD=2.234$ ). Sudionici su ispunili upitnik Pet C pozitivnog razvoja mladih (Five Cs of PYD-SF; Geldhof i sur., 2014) te Warwick-Edinburgh upitnik mentalne dobrobiti (WEMWBS; Tennant i sur., 2007). Rezultati pokazuju kako su svi čimbenici pozitivnog razvoja mladih u značajnoj pozitivnoj korelaciji s dobrobiti. Rezultati regresijske analize pokazuju kako su samopouzdanje, povezanost, kompetencija i karakter značajni pozitivni prediktori dobrobiti. Suprotno očekivanju, rezultati pokazuju kako brižnost nije značajan prediktor dobrobiti. Čimbenici pozitivnog razvoja mladih predstavljaju snage koje podupiru zdrav i pozitivan razvoj. Istraživanje odnosa čimbenika pozitivnog razvoja i dobrobiti doprinosi razumijevanju zdravog i prilagođenog funkcioniranja izvan zaključivanja o njemu na temelju izostanka psihopatoloških simptoma.

*Ključne riječi:* adolescencija, čimbenici pozitivnog razvoja, dobrobit

## **Relationship between indicators of positive youth development and wellbeing**

The aim of the current study was to examine relationship between indicators of positive youth development – competence, confidence, connection, character, caring – and wellbeing. The study was conducted on a sample of adolescents consisted of high school and undergraduate students ( $N=725$ ) with age range between 15 and 25 years ( $M=18.38$ ,  $SD=2.234$ ). Participants completed a questionnaire regarding indicators of positive youth development (Five Cs of PYD-SF; Geldhof et al., 2014) and Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS; Tennant et al., 2007). The results show significant positive correlations between all indicators of positive youth development and wellbeing. Regression analysis results revealed confidence, connection, competence and character as significant positive predictors of wellbeing. Contrary to expectations, results show that caring is not significant predictor of wellbeing. Indicators of positive youth development represent strengths that enable youth to develop healthy and positively. Examining relationship between indicators of positive youth development and wellbeing contributes to our understanding of healthy and adaptive functioning beyond inferring about it based on a lack of psychopathological symptoms.

*Keywords:* adolescence, indicators of positive youth development, wellbeing

## Uvod

### Adolescencija

Adolescencija predstavlja razvojno razdoblje prijelaza iz djetinjstva u odraslu dob (Berk, 2008). Prijelaz iz položaja relativno podređenog i nesamostalnog djeteta u status odrasle osobe s punom odgovornošću za sebe praćen je brzim i brojnim promjenama. Promjene zahvaćaju gotovo sve aspekte života i funkcioniranja osobe. Pojava bioloških promjena koje obilježavaju početak puberteta uobičajeno se smatra početkom adolescencije (Dahl, Allen, Wilbrecht i Suleiman, 2018). Nasuprot tomu, završetak adolescencije ne može se tako jasno i jednostavno odrediti. Lacković-Grgin (2006) navodi dob od 25 godina kao prihvaćenu gornju granicu adolescencije, uz napomenu da adolescenciju ne treba promatrati isključivo kao dobnu kategoriju jer socijalni i kulturalni standardi i očekivanja igraju ulogu u određivanju postizanja statusa odrasle osobe. U zapadnim kulturama teško je odrediti specifičnu dob koja bi označavala kraj adolescencije budući da u njima pojedinci postižu kulturalno prihvaćene karakteristike odraslosti sve kasnije i kroz procese koji mogu trajati mnogo godina (Arnett i Taber, 1994).

Ulazak u pubertet počinje promjenama u mozgu koje pokreću transformacijske promjene u tijelu (Dahl i sur., 2018), posebno vidljive u naglom rastu te postizanju spolne zrelosti. Prilagodba na promijenjeno tijelo jedan je od izazova adolescencije. Tjelesni izgled postaje važna preokupacija adolescentima (Lacković-Grgin, 2006), a neprihvatanje tjelesnih promjena i nezadovoljstvo izgledom tijela povezano je s depresijom (Radziwiłłowicz, Hrycyk i Dutczak, 2016). Izgled ima važnu ulogu za samopoštovanje adolescenata, posebno kod djevojaka (Usmiani i Daniluk, 1997; prema Steinberg i Morris, 2001). Utjecaj tjelesnih promjena razlikuje se s obzirom na spol i vrijeme sazrijevanja. Općenito, dječaci koji kasnije i djevojke koje ranije sazrijevaju pokazuju više socioemocionalnih teškoća vezanih uz izgled tijela, kao što su loša slika o sebi, niže samopoštovanje, rizik za delinkvenciju i antisocijalna ponašanja (dječaci), više razine depresije i poremećaji hranjenja (djevojčice) (Steinberg i Morris, 2001). Spolno sazrijevanje sa sobom nosi izazove razumijevanja vlastite seksualnosti i usvajanja normi odgovornog spolnog ponašanja (Brooks-Gunn i Furstenberg, 1989). Hormonalne promjene u pubertetu dovode se u vezu s promjenama u emocionalnom razvoju. Suprotno stereotipnom shvaćanju, socijalni faktori imaju jači utjecaj na raspoloženja adolescenata od poslovičnog „divljanja hormona” (Brooks-Gunn i sur. 1994; prema Steinberg i Morris, 2001). Strukturalne i funkcionalne promjene mozga do kojih dolazi u adolescenciji, posebno u čeonom režanju (Dahl i sur., 2018) povezane su s promjenama u kognitivnom, ali također i u socijalnom i emocionalnom funkcioniranju adolescenata.

Kognitivne sposobnosti adolescenata značajno se razlikuju od dječjih. Piaget je stupanj kognitivnog razvoja adolescenata nazvao formalno-operacijskim (Piaget i Inhelder, 1973; prema Eccles, Wigfield i Byrnes, 2003), a obilježava ga sposobnost apstraktnog i hipotetičkog razmišljanja. Rastuće kognitivne sposobnosti omogućavaju adolescentima uzimati u obzir višestruke dimenzije problema, efikasnije rješavati probleme, deduktivno zaključivati, preispitivati postojeću stvarnost i zamišljati moguću, bolje planirati i donositi odluke, samoregulirati ponašanje i emocije (Eccles i sur., 2003; Berk, 2008). Adolescenti napreduju i u moralnom rasuđivanju. Tijekom adolescencije postupno zamjenjuju na potrebe, nagrade i prihvaćanje orijentirano moralno rasuđivanje s rasuđivanjem koje uključuje dužnosti, pravednost i univerzalne etičke principe (Siu, Shek i Law, 2012). Kognitivna sposobnost zauzimanja tuđe perspektive povezana je s razvojem moralnog rasuđivanja, empatije te s prosocijalnim ponašanjima adolescenata (Eisenberg i Morris, 2004). Promijenjene kognitivne sposobnosti utječu na promjene u samopoimanju i formiranju identiteta.

Formiranje identiteta, prema Eriksonu (1968; prema Sokol, 2009), najvažniji je psihosocijalni zadatak adolescencije. Neuspjeh u formiranju identiteta rezultira konfuzijom identiteta, mladima koji imaju nekoherentan, nepovezan i nepotpun osjećaj sebe (Lacković-Grgin, 2006). Put prema čvrstom identitetu nije jednostavan. Čini se kako gotovo svi adolescenti dožive neki oblik konfuzije identiteta, ali većina ipak uspješno riješi ovaj razvojni zadatak i ostvari čvrst identitet (Kroger, 2004; prema Sokol, 2009). Marcia je (1966; prema Kroger, Martinussen i Marcia, 2010), nadovezujući se na Eriksonovu teoriju, oblikovao četiri kategorije statusa identiteta s obzirom na to koliko istraživanja i predanosti odabranim ulogama mladi pokazuju. Postignuti identitet (predstavlja predanost nakon dubokog istraživanja) i moratorij (nejasna predanost dok mladi još istražuju svoj identitet) smatraju se psihološki zdravima (Berk, 2008). Preuzeti identitet (predanost kojoj nije prethodilo istraživanje) i difuzija identiteta (nema predanosti uz malo ili nimalo istraživanja identiteta) nezreli su oblici identiteta, koji mogu rezultirati problemima u prilagodbi (Berk, 2008). Putovi prema ostvarenju identiteta su višestruki i formiranje identiteta progresivno raste tijekom adolescentskih godina. Posebno napredovanje odvija se u kasnim adolescentskim godinama i ranom mladenaštvu u kojima je najčešća promjena iz moratorija u postignuti identitet (Kroger i sur., 2010). Mladi s postignutim identitetom razumiju tko su i predani su odabranim ulogama te su manje skloni uključivanju u rizična ponašanja, imaju manje problema s mentalnim zdravljem i veću psihološku dobrobit (Hardy i sur., 2013). Osim individualnih karakteristika, na razvoj identiteta adolescenata značajno utječu i odnosi s roditeljima i vršnjacima.



Socijalni svijet adolescenata znatno se proširuje tijekom adolescencije. Adolescenti sve više vremena počinju provoditi s vršnjacima. Vršnjački odnosi mogu pozitivno i negativno utjecati na razvojne ishode adolescenata (Steinberg i Morris, 2001). S jedne strane, adolescenti biraju vršnjačke odnose i oni predstavljaju ravnopravniji kontekst unutar kojega mladi doživljavaju svakodnevnu podršku, prilike za dijeljenje misli i osjećaja te istraživanje novih uloga (Kerr, Stattin, Biesecker i Ferrer-Wreder, 2003). S druge strane, povezanost s vršnjacima koji su uključeni u problematična i rizična ponašanja i čijem se pritisku adolescenti ne znaju oduprijeti, prepoznata je kao rizični faktor razvoja problematičnih ponašanja (Drayfoos, 1990; prema Perkins i Borden, 2003). Odnos s roditeljima utječe na interakciju s vršnjacima. Težeći postići vlastitu autonomiju, adolescenti se okreću vršnjacima, a s roditeljima provode sve manje vremena i njihov odnos postaje obilježen čestim sukobima (Steinberg i Morris, 2001). Ipak, sukobi i odvajanje od roditelja nemaju negativnog utjecaja na adolescente koji odrastaju u kontekstu toplih i suportivnih odnosa s roditeljima autoritativnog roditeljskog stila (Steinberg i Morris, 2001). Istraživanja pokazuju da su sukobi adolescenata s roditeljima sve rjeđi kako adolescent napreduje iz rane prema srednjoj te kasnoj adolescenciji (Laursen, Coy i Collins, 1998). Također, iako postizanje autonomije predstavlja određeno odvajanje od roditelja, zdrav razvoj autonomije poduprt je zadržavanjem bliskosti s roditeljima, ne separacijom od njih. Posebno u vrijeme stresa, adolescenti se okreću roditeljima kao „sigurnoj bazi“ za pomoć (Kerr i sur., 2003). Adekvatan odnos s roditeljima, obilježen otvorenom komunikacijom, nadgledanjem i uravnoteženom kontrolom te pravilnim oblicima discipliniranja prepoznat je kao protektivni faktor za niz rizičnih i problematičnih ponašanja te internaliziranih problema adolescenata (Perkins i Borden, 2003; Masten i Coastworth, 1998).

O adolescentima se često govori u kontekstu problematičnih i rizičnih ponašanja. To su ona ponašanja koja mogu ugroziti postizanje razvojnih ciljeva i/ili tjelesno zdravlje adolescenta. Prevladavajuća perspektiva razvoja mladih tijekom 20. stoljeća zdrav razvoj smatrala je izostankom rizičnih i problematičnih ponašanja u životu mladih. Brojna istraživanja provedena su u svrhu otkrivanja individualnih i kontekstualnih faktora koji povećavaju rizik razvoja problema ili pak, pomažu probleme ublažiti ili prevenirati (Resnick i sur., 1997). Međutim, prevenirati probleme ne znači omogućiti zdrav razvoj. Također, određena rizična ili problematična ponašanja mladih mogu služiti razvojno prikladnoj svrsi (Baumrind, 1987; prema Lewin-Bizan i sur., 2010). Od kraja 20. stoljeća istraživanja razvoja mladih pod sve su većim utjecajem perspektive pozitivnog razvoja i pozitivne psihologije koji napore ulažu u otkrivanje faktora koji doprinose uspješnom razvoju i dobrobiti mladih.

## **Dobrobit**

Dobrobit je samorazumljiva riječ, ali što znači „biti dobro“ različito se određuje. Područje proučavanja dobrobiti organizirano je oko dvije tradicije (Ryan i Deci, 2001). Prva tradicija dobrobiti pristupa iz hedoničke perspektive, a dobrobit se određuje u terminima sreće, zadovoljstva i užitka. Prema ovoj tradiciji, dvije su komponente dobrobiti – kognitivna i afektivna. Kognitivna se odnosi na procjenu koju ljudi donose o zadovoljstvu svojim životom, na temelju vlastitog unutarnjeg standarda. Afektivna komponenta odnosi se na emocije i raspoloženja pri čemu se naglašava da je za dobrobit važna prevaga ugodnih nad neugodnim emocijama (Lucas i Diener, 2008). U literaturi se često za ovakav koncept dobrobiti koristi izraz subjektivna dobrobit ili sreća. Druga tradicija proučavanja dobrobiti, eudaimonička, dobrobit vidi kao više od zadovoljstva i ugodnih emocija. Prema ovoj tradiciji, dobrobit se ogleda u osobnom rastu i razvoju te ostvarivanju vlastitih potencijala (Keyes, Shmotkin, i Ryff, 2002). Ryff (1989) eudaimoničku dobrobit naziva psihološkom dobrobiti, a čini ju šest psiholoških dimenzija važnih za funkcioniranje osobe. Istraživanja su pokazala kako su obje koncepcije dobrobiti povezani, ali zasebni aspekti pozitivnog psihološkog funkcioniranja (Compton i sur., 1996; prema Keyes i sur., 2002).

Unatoč tomu što su različite operacionalizacije dobrobiti međusobno komplementarne, istraživanja dobrobiti adolescenata najčešće su uključivala procjene zadovoljstva životom i, nešto rjeđe, procjene afektivne komponente subjektivne dobrobiti (Park, 2004; Suldo i Huebner, 2006). U svojoj sintezi istraživanja zadovoljstva životom djece i adolescenata, Park (2004) navodi nekoliko važnih poveznica zadovoljstva životom s različitim pozitivnim i negativnim ishodima. Zadovoljstvo životom negativno je povezano s nasilnim ponašanjima, depresijom, tjeskobom i usamljenošću te ponašanjima štetnima za zdravlje. S druge strane, zadovoljstvo životom djece i adolescenata pozitivno je povezano s internalnim lokusom kontrole, samopoštovanjem, prosocijalnim ponašanjem, optimizmom i otpornošću (Park, 2004). U svojem istraživanju Suldo i Huebner (2004) pokazali su kako mladi s višim zadovoljstvom životom razvijaju manje eksternaliziranih problema pri suočavanju sa stresnim životnim događajima. Osim što je moderiralo odnos eksternaliziranih problema i stresa, zadovoljstvo životom samo za sebe pokazalo se značajnim prediktorom eksternaliziranih ponašajnih problema. Zullig, Valois, Huebner, Oelmann i Drane (2001) pronašli su povezanost zadovoljstva životom i zloupotrebe različitih supstanci. Mladi nezadovoljni svojim životom značajno više zloupotrebljavaju različite supstance te, također, ranije započinju s njihovim iskušavanjem. Suldo i Huebner (2006) u svojem istraživanju identificirali su adolescente koji su izvijestili o najvišim razinama zadovoljstva životom i pokušali pokazati imaju li vrlo visoke razine zadovoljstva životom specifične prednosti

za adolescente. Adolescenti s vrlo visokim zadovoljstvom životom, za razliku od onih koji su umjereno ili malo zadovoljni životom, pokazuju manje internaliziranih i eksternaliziranih problema te više razine samoučinkovitosti u akademskoj, socijalnoj i emocionalnoj domeni kao i više razine socijalne podrške. Slično istraživanje proveli su i Proctor, Linley i Maltby (2010). Adolescenti s najvišom razinom zadovoljstva životom postigli su najviše rezultate na nizu školskih (npr. akademsko postignuće i aspiracija), interpersonalnih (npr. povezanost s vršnjacima i roditeljima) te intrapersonalnih (npr. samopoštovanje) mjera, a također su imali značajno niže razine depresivnosti, neugodnog afekta i socijalnog stresa u odnos na adolescente s umjerenim ili niskim zadovoljstvom životom. Nadalje, kumulativni učinak svakodnevnih iskustava ima veći utjecaj na zadovoljstvo životom adolescenata od utjecaja velikih životnih događaja, pozitivnih ili negativnih (Gilman i Huebner, 2003), što govori o važnosti omogućavanja adolescentima prilika za svakodnevno doživljavanje pozitivnih iskustava u različitim kontekstima njihova razvoja.

Doživljavanje ugodnih emocionalnih raspoloženja i iskustava važno je za osjećaj dobrobiti. Istraživanja pokazuju kako su ugodne i neugodne emocije povezane, ali distinktivne (Lucas i Diener, 2008). One su funkcionalno odvojene, a ne oprečne i međusobno isključujuće i mogu imati zasebne učinke na različite ishode. Na primjer, ugodne emocije ili pak njihov izostanak, mogu imati značajniji utjecaj na zdravlje nego sama prisutnost neugodnih emocije (Huppert, 2009). Tipično ljudsko iskustvo obuhvaća doživljavanje i ugodnih i neugodnih emocija. Međutim, doživljavanje više ugodnih emocija povezano je s boljim psihološkim funkcioniranjem osobe (Lyubomirsky, King i Diener, 2005). Diener i Seligman (2002) procjenjivali su kognitivnu i afektivnu komponentu dobrobiti na uzorku studenata. Identificirali su 10% onih koji su bili „najsretniji“ (najviše razine zadovoljstva životom i doživljaj više ugodnih nego neugodnih emocija). Rezultati su pokazali da prevaga ugodnih nad neugodnim emocionalnim stanjima ne znači da je osoba u stalnom pozitivnom raspoloženju, već da ima emocionalni sistem koji prikladno reagira na životne događaje. Usto, stanja češće ugodne emocionalnosti pokazala su se posebno povezanima sa kvalitetnim socijalnim odnosima (Diener i Seligman, 2002). Adaptivnu ulogu ugodnih emocija u psihološkom funkcioniranju Fredrickson (2001) je objasnila svojom teorijom proširenja i izgradnje. Prema ovoj teoriji, ugodne emocije (poput radosti, zadovoljstva, interesa, ponosa) proširuju razmišljanje i pomažu izgrađivati resurse. Stanja ugodne emocionalnosti ljudi koriste za stjecanje novih vještina, resursa i strategija koje mogu upotrijebiti za suočavanje s budućim izazovima. Ugodne emocije su, općenito, povezane s motivacijskom tendencijom prilaženja, ne izbjegavanja (Lyubomirsky i sur., 2005). Ključna je uloga ugodnih emocija pomoći osobi pripremiti se na nove izazove (Fredrickson, 2001). Posljedično, stečene

vještine, resursi i strategije mogu voditi prema pozitivnim životnim ishodima (Lucas i Diener, 2008).

Istraživanje dobrobiti adolescenata važno je iz nekoliko razloga. Prvo, moderne koncepcije mentalnog zdravlja vide mentalno zdravlje kao više od izostanka simptoma psihopatologije. Prema tomu, potrebno je istražiti što čini optimalno ljudsko psihološko funkcioniranje izvan i iznad izostanka psihopatoloških simptoma. Istraživanja pokazuju da mentalno zdravlje uključuje prisutnost subjektivne dobrobiti (Keyes, 2006b). Drugo, adolescencija je osjetljivo razdoblje razvoja u kojem stres može imati značajan učinak na mentalno zdravlje (Fuhrmann, Knoll i Blakemore, 2015). Mnogi mentalni poremećaji započinju u adolescenciji, a najčešći poremećaji u adolescenciji su zloupotreba droga te potom anksiozni i depresivni poremećaji (Costello, Copeland i Angold, 2011). Važno je istraživanja usmjeriti na otkrivanje faktora koji razvoj čine uspješnim i koji mogu utjecati na dobrobit adolescenata. Konačno, obrasci ponašanja i mišljenja stečeni tijekom adolescencije imaju implikacije za buduće zdravlje (Sawyer i sur., 2012). Istraživanja pokazuju kako se adolescenciju može smatrati drugim osjetljivim razvojnim razdobljem (Dahl i sur., 2018; Fuhrmann i sur., 2015) u kojemu strukturalne i funkcionalne promjene mozga oblikuju ponašanja i učenje koje može imati dugotrajne posljedice za zdravlje i dobrobit.

### **Pozitivan razvoj mladih**

U posljednjem desetljeću 20. stoljeća perspektiva pozitivnog razvoja mladih javila se kao odgovor na prevladavajuća istraživanja usmjerena problemima mladih i njihovoj prevenciji. Perspektiva pozitivnog razvoja usmjerava se na otkrivanje snaga mladih, te na razumijevanje i poticanje iskustava i resursa koji rezultiraju pozitivnim razvojnim ishodima za sve mlade (Benson, Scales, Hamilton i Sesma, 2006). Pozitivan razvoj mladih podrazumijeva prihvaćanje pozitivnog pogleda na ljudsku prirodu i potencijale što rezultira time da se na mlade gleda kao na resurse koje treba razvijati, a ne kao na probleme koje treba popravljati (Benson i sur., 2006).

Perspektivu pozitivnog razvoja mladih nadahnula su istraživanja otpornosti djece (Damon, 2004) koja su pokazala kako neka djeca razvijaju otpornost na ozbiljne stresore u životu i uspijevaju unatoč teškoćama. Masten (2001) sažima istraživanja otpornosti navodeći kako otpornost nije inherentna osobina djeteta, već se javlja kao funkcija djetetovih interakcija s okolinom. Drugi značajan izvor perspektive pozitivnog razvoja mladih systemske su razvojne teorije (Lerner, Dowling i Anderson, 2003) koje naglašavaju kako razvojne promjene proizlaze iz dinamičnih i sistematičnih odnosa između pojedinca koji se razvija i njegovih višestrukih konteksta u koje je uklopljen (Lerner i sur., 2003). Unutar razvojnog sistema postoje stalni uzajamni odnosi

pojedinaca i konteksta (pojedinaac ↔ kontekst relacije), a te relacije upravljaju razvojem, određujući njegov smjer, brzinu i ishode, riječju, reguliraju ga (Lerner R. M., Lerner J. V. i Benson, 2011). Ukoliko se regulacije odnosa pojedinac ↔ kontekst odvijaju na uzajamno koristan način i za osobu i za njezin kontekst, govorimo o adaptivnim razvojnim regulacijama (Brandtstädter, 1998; prema Benson i sur., 2006). Sistemske razvojne teorije kao važnu odliku razvoja ističu i relativni plasticitet. Plasticitet predstavlja potencijal za promjenu u bilo kojem razdoblju života, a do pozitivnih promjena dolazi ukoliko se u razvojnom sistemu pronađu načini usklađivanja kapaciteta i snaga pojedinaca s karakteristikama i resursima njihovih višestrukih okolina (Lerner i sur., 2011). Dakle, koncepti adaptivnih razvojnih regulacija i plasticiteta zajedno sugeriraju kako uvijek postoji barem neki potencijal za promjenu na bolje u životu pojedinaca i funkcioniranju društva.

Među različitim modelima pozitivnog razvoja mladih ističe se model koji su razvili Lerner i njegovi suradnici (2005; Lerner i sur., 2003), a koji pozitivan razvoj konceptualizira kroz pet širih atributa ili čimbenika pozitivnog razvoja. Ti čimbenici rezultat su adaptivnih razvojnih regulacija između pojedinca i njegovih okolina, a njihova prisutnost mlade stavlja na uzlaznu spiralnu putanju uspješnosti, koja vremenom mlade dovodi do statusa zdrave i generativne odrasle osobe (Lerner i sur., 2003). Pet čimbenika pozitivnog razvoja mladih su kompetencija, samopouzdanje, povezanost, karakter i brižnost.

Kompetencija se odnosi na pozitivan pogled na vlastito djelovanje u različitim domenama i odražava koliko su mladi djelotvorni u svojoj okolini. Budući da su konteksti razvoja adolescenata raznoliki (obitelj, škola, vršnjaci, zajednica), kompetentno djelovanje je važno kako bi se u najvećoj mjeri mogli iskoristiti resursi koje pružaju. Usto, kompetentno djelovanje omogućuje ostvarenje razvojnih zadataka očekivanih za adolescentsku dob. Osjećaj kompetentnosti gradi se od ranog djetinjstva kroz složene interakcije djeteta i njegove okoline pri čemu okolina djetetu šalje poruku o uspješnosti njegovog djelovanja, a doživljaji uspjeha zauzvrat učvršćuju djetetova uvjerenja o vlastitim sposobnostima (Masten i Coatsworth, 1998). Prema tomu, važan konstrukt za izgradnju kompetencija je vjerovanje o samoučinkovitosti, kojeg Bandura (1977, prema Maddux, 2002) određuje kao vjerovanje u vlastite sposobnosti da svojim djelovanjem možemo ostvariti željene ishode. Niska vjerovanja o samoučinkovitosti obilježavaju depresivne pojedince koji vjeruju kako ne mogu učinkovito djelovati u različitim životnim područjima (Maddux, 2002). Bradley i Corwyn, (2004) u svojem su istraživanju pokazali kako je samoučinkovitost najkonzistentniji prediktor zadovoljstva životom u etnički diferenciranom uzorku američkih adolescenata. Na važnost kompetencije za zdrav razvoj ukazala su istraživanja

otpornosti koju Masten i Coatsworth (1998) definiraju kao manifestiranu kompetentnost u kontekstu značajnih izazova razvoju ili adaptaciji. U desetogodišnjem istraživanju razvoja otpornosti od kasnog djetinjstva do kasne adolescencije, Masten i sur. (1999) otkrili su da su otporni mladi oni koji su akademski, socijalno i ponašajno kompetentni. Također, kompetentni mladi, suočeni ili ne, s nepovoljnim razvojnim okolnostima, pokazali su manje simptoma depresije i anksioznosti, više iskustava ugodnih emocija i više pozitivno samovrednovanje (Masten i sur., 1999). Deci i Ryan (2000) kompetenciju, uz povezanost i autonomiju, prepoznaju kao osnovnu psihološku potrebu. Potreba za kompetencijom odnosi se na potrebu za učinkovitom interakcijom s okolinom te doživljavanje prilika za izražavanje i građenje vlastitih sposobnosti. Zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba esencijalno je za psihološki razvoj i dobrobit (Deci i Ryan, 2000). Potreba za kompetencijom zadovoljena je doživljajima učinkovitog djelovanja koje vodi željenim ishodima, a značajno je povezano s emocionalnom dobrobiti - doživljavanjem većeg broja ugodnih emocija (Sheldon, Ryan i Reis, 1996). Kompetentno djelovanje u različitim domenama i kontekstima jedan je od izvora općeg pozitivnog samovrednovanja.

Samopouzdanje se odnosi na unutarnji osjećaj općeg pozitivnog samovrednovanja, globalni pozitivan pogled na sebe i vlastitu vrijednost kao suprotnost vjerovanjima o sebi s obzirom na specifične domene djelovanja. Ovako definiran konstrukt samopouzdanja u okviru modela čimbenika pozitivnog razvoja u najvećoj mjeri odražava konstrukt samopoštovanja. Samopoštovanje je evaluativna i afektivna komponenta pojma o sebi (Mann, Hosman, Schaalma i De Vries, 2004), a odražava koliko vrijednosti sebi pripisujemo kao osobi u cjelini. Mnogi faktori utječu na razvoj samopoštovanja, ali najvažniji su odobravanje, roditeljska i vršnjačka podrška te percipirane kompetentnosti u važnim životnim domenama (Harter, 1999; prema Mann i sur., 2004). Samopoštovanje je važan faktor u razvoju adolescenata. Općenito, istraživanja pokazuju njegovu pozitivnu povezanost s nizom pozitivnih ishoda, a negativnu povezanost s negativnim. Nisko samopoštovanje čini adolescente ranjivima za pojavu depresivnih i anksioznih simptoma i poremećaja, a nisko samopoštovanje u ranoj adolescenciji prediktor je depresije u kasnoj adolescenciji (Masselink, Van Roekel i Oldehinkel, 2018). Nisko samopoštovanje povezano je i s eksternaliziranim problemima poput agresije, antisocijalnog ponašanja i delinkvencije (Donnellan, Trzesniewski, Robins, Moffitt i Caspi, 2005). U adolescentskoj dobi, tjelesni izgled postaje važna odrednica pozitivnog samovrednovanja. Nezadovoljstvo izgledom kod djevojčica u ranoj i dječaka u srednjoj adolescenciji prediktor je niskog samopoštovanja i depresije u kasnijim adolescentskim godinama (Paxton, Neumark-Sztainer, Hannan i Eisenberg, 2006). S druge strane, visoko samopoštovanje u stresnim situacijama rezultira korištenjem učinkovitijih strategija suočavanja

što visoko samopoštovanje čini odbojnikom protiv stresa (Baumeister, Campbell, Krueger i Vohs, 2003). Pri doživljavanju stresa, samopoštovanje utječe na percepciju prijetnje, ali i na evaluaciju mogućih strategija suočavanja (Mann i sur, 2004). Stres u svakodnevnom životu povezan je s neugodnim emocionalnim stanjima (depresivnim i anksioznim simptomima), ali visoko samopoštovanje štiti adolescente od negativnih posljedica stresa, unatoč svakodnevnoj izloženosti stresu (Moksnes, Moljord, Espnes i Byrne 2010). Visoko samopoštovanje najjači je prediktor zadovoljstva životom, što su u velikoj internacionalnoj studiji na uzorcima studenata pokazali Diener i Diener (1995), premda je njegov utjecaj izraženiji u individualističkim kulturama. Visoko samopoštovanje pozitivno je povezano s doživljavanjem ugodnih emocija (Ciarrochi, Heaven i Davies 2007), a u svojem istraživanju Karatzias, Chouliara, Power i Swanson, (2006) također su pokazali kako je visoko samopoštovanje pozitivan prediktor dobrobiti.

Povezanost predstavlja pozitivne odnose s ljudima i institucijama koji odražavaju uzajamne razmjene pojedinca i okoline u kojima obje strane doprinose odnosu. Povezanost s višestrukim mrežama socijalne podrške protektivni je faktor u mnogim domenama razvoja adolescenata (Resnick i sur., 1997). Povezanost s ljudima u višestrukim okolinama razvoja – obitelj, vršnjaci, škola, zajednica – rezultira brojnim pozitivnim ishodima razvoja mladih, poput višeg samopoštovanja, veće školske uključenosti i postignuća, boljim socijalnim vještinama i boljim mentalnim zdravljem (Scales i Leffert, 2004). Iako se u adolescenciji mladi počinju više oslanjati na podršku vršnjaka, roditelji za mnoge ostaju važan izvor podrške. Snažan i siguran odnos i s vršnjacima i s roditeljima važan je za dobru prilagodbu adolescenata i njihovu dobrobit (Goswami, 2011) i oba ova odnosa negativno su povezana s depresijom i anksioznošću (Laible, Carlo i Raffaelli, 2000). Ukoliko adolescenti ne primaju roditeljsku podršku, tada pozitivni odnosi s vršnjacima imaju veći utjecaj na njihovo mentalno zdravlje i dobrobit (Moore i sur., 2018). Povezanost sa školom također može imati pozitivan utjecaj na razvoj mladih. Pozitivni odnosi s učiteljima povezani su s boljim mentalnim zdravljem i subjektivnom dobrobiti adolescenata (Moore i sur., 2018). Učitelji koji uspijevaju ostvariti klimu poštovanja u školi, koja se ogleda u pružanju podrške i osjetljivosti na učeničke potrebe, smanjuju vjerojatnost uključivanja u rizična ponašanja, olakšavaju usvajanje normi zdravih ponašanja i utječu na smanjenje doživljenih depresivnih simptoma kod adolescenata (LaRusso, Romer i Selman, 2008). Na kraju, povezanost s odraslima izvan obiteljskih i školskih konteksta također utječe na dobrobit adolescenata. Susjedstva i zajednice koje mladima omogućavaju prilike za ostvarenje značajnih uloga i vezivanje s odraslima, povezane su s većim zadovoljstvom životom mladih (Paxton, Valois, Huebner i Drane, 2006). Mladi koji imaju odnos s tzv. prirodnim mentorima postižu bolje obrazovne

rezultate, manje se uključuju u rizična i problematična ponašanja, imaju veće samopoštovanje i zadovoljniji su životom (DuBois i Silverthorn, 2005). Ronen, Hamama, Rosenbaum i Mishely-Yarlap (2014) u svojem su istraživanju pokazali kako dostupnost socijalne potpore iz različitih izvora značajno utječe na subjektivnu dobrobit adolescenata – njihovo veće zadovoljstvo životom kao i više doživljaja ugodnih emocija. Olsson, McGee, Nada-Raja i Williams (2013) longitudinalnim istraživanjem pokazali su kako je socijalna povezanost kroz djetinjstvo i adolescenciju, uključujući sudjelovanje u organiziranim aktivnostima u zajednici, značajan prediktor dobrobiti u odraslosti. Na kraju, povezanost je osnovna psihološka potreba, a reflektira urođenu potrebu ostvarivanja smislenih odnosa s drugima i doživljaj pripadanja koji su važni za optimalno ljudsko iskustvo i dobrobit (Deci i Ryan, 2000). Reis, Sheldon, Gable, Roscoe i Ryan (2000) pokazali su važnost zadovoljenja potrebe za povezanošću za emocionalnu dobrobit te otkrili da su socijalne interakcije koje uključuju smislene razgovore i osjećaje razumijevanja i poštovanja najbolji prediktori ugodnih emocionalnih iskustava. Stoga ne iznenađuje što brojna istraživanja pokazuju važnost pozitivnih socijalnih odnosa za dobrobit.

Karakter uključuje poštovanje društvenih i kulturalnih pravila, posjedovanje standarda za ispravno ponašanje te osobni (moralni) integritet. Adolescencija je vrijeme istraživanja i uspostavljanja identiteta, što uključuje i razvoj moralnog identiteta. Moralni identitet predstavlja opseg u kojemu su moralne ideje, vrijednosti i ponašanja središnje za osobni identitet (Hardy i Carlo, 2011). Od djetinjstva se socijalizacijom usvajaju prosocijalne norme poput reciprociteta, odgovornosti, volontiranja i altruizma (Siu i sur., 2012), a tijekom adolescencije moralni razvoj potpomognut je i sve naprednijim moralnim rasuđivanjem (Eisenberg i Morris, 2004). Hardy i sur. (2013) su, na uzorku studenata, istraživali odnos moralnog identiteta i različitih zdravstvenih ishoda, a jači moralni identitet pokazao se značajnim prediktorom nižih razina anksioznih i depresivnih simptoma, nižih razina rizičnih spolnih ponašanja i upotrebe alkohola te većeg samopoštovanja i smisla u životu. Poticanje razvoja moralnog identiteta kod mladih važno je kako bi izrasli u odgovorne i predane odrasle spremne doprinosti razvoju društva (Damon, 2004). Razvoj moralnog identiteta važan je zbog toga što je on temelj moralne motivacije – predviđa moralno djelovanje tj. prosocijalna ponašanja (Hardy i Carlo, 2011). Prosocijalna ponašanja su dragovoljna ponašanja kojima je namjera pomoći drugoj osobi ili poboljšati njezinu situaciju (Bierhoff, 2002; prema Lam, 2012). Nije važno samo znati što je moralno ispravno, važno je moralno djelovati, posebno ako su moralne vrijednosti i uvjerenja osobno važni. Uključenost u prosocijalna ponašanja povećava se tijekom djetinjstva i adolescencije i pozitivno je povezana s psihosocijalnom prilagodbom djece i adolescenata (Eisenberg i Fabes; 1998; prema Lam, 2012).



Volontiranje je oblik prosocijalnog ponašanja koje je pozitivno povezano sa zadovoljstvom životom, doživljavanjem više sreće i većim samopoštovanjem (Meier i Stutzer, 2008; Lam, 2012). Odvajanje novca kako bi se pomoglo drugima (doniranje, poklanjanje) također je povezano s visokim zadovoljstvom životom i ugodnim afektima (Aknin i sur., 2013). Moralni identitet povezan je s moralnim emocijama (npr. osjećaj krivnje ukoliko se prekrše vlastiti moralni standardi i integritet), a jedna od moralnih emocija je i empatija.

Posljednji čimbenik pozitivnog razvoja je brižnost. Mladi koji se pozitivno razvijaju vjeruju kako je važno brinuti za ljude koji ih okružuju (Geldhof i sur., 2015), a ta se briga očituje kroz osjećaje empatije i suosjećanja za druge. Empatija je emocionalno stanje izazvano emocionalnim stanjem ili situacijom druge osobe, a u kojemu osoba osjeća ono što druga osoba osjeća (ili što se smatra da bi trebala osjećati u toj situaciji) (Hoffman, 2008). Ovako definirana empatija podrazumijeva kako bismo trebali moći prikladno afektivno reagirati na neugodna, ali i na ugodna emocionalna stanja drugih. Empatija ima afektivnu i kognitivnu komponentu, koje predstavljaju povezane, ali dijelom odvojene procese (Tone i Tully, 2014). Kognitivna komponenta odnosi se na kognitivne sposobnosti poput zauzimanja tuđe perspektive i sposobnosti zaključivanja o emocijama na temelju ponašanja te je općenito povezana s pozitivnim socijalnim ponašanjima kao što su suradnja i pružanje socijalne podrške. Afektivna komponenta tiče se emocionalnog odgovora na stanje druge osobe i najčešće rezultira emocionalnim doživljajima orijentiranim prema drugima kroz brigu ili žalost za njih (Tone i Tully, 2014). Međutim, Eisenberg i Eggum (2009) afektivnu komponentu empatije koja rezultira brigom i žalošću za druge nazivaju suosjećanjem i ona je jedan mogući odgovor na emocionalno stanje druge osobe. Drugi odgovor je osobni distres, koji se događa kada viđenje tuđih neugodnih emocija umjesto prikladnog empatičkog odgovora brige i pomaganja, izazove osobnu uznemirenost. Osoba koja doživljava osobni distres ne usmjerava se na drugu osobu s kojom bi trebala suosjećati, već se fokusira na umanjivanje vlastite uznemirenosti. Prikladan empatički odgovor zahtijeva sposobnost regulacije emocija kao i dobru kognitivnu regulaciju omogućenu izvršnim funkcijama (Eisenberg i Eggum, 2009). Empatija ima važnu ulogu u socijalnom funkcioniranju osobe. Prema hipotezi empatija-altruizam (Batson i Powel, 2003), izvor altruistične motivacije je na druge orijentirana emocionalna reakcija usklađena s percipiranim stanjem druge osobe. Meta-analizom istraživanja Eisenberg i Miller (1987) pronašli su značajnu povezanost empatije i prosocijalnih ponašanja usmjerenih pomaganju i olakšavanju emocionalne uznemirenosti drugih. Tijekom adolescencije događaju se kognitivne promjene koje omogućuju zauzimanje tuđe perspektive, čitanje složenih znakova uznemirenosti i razumijevanje situacije, ali i širih životnih uvjeta, druge osobe (Hoffman,

2008). S jedne strane, odnos empatije i dobrobiti slabo je istražen, a s druge strane, empatički se distress povezuje s depresijom (O'Connor, Berry, Weiss i Gilbert, 2002). Ipak, iz perspektive pozitivnog razvoja, brižnost je važan čimbenik pozitivnog razvoja jer kod mladih razvija prosocijalnu orijentaciju i djelovanje za interese drugih, ne samo vlastite interese (Geldhof i sur., 2015). Kao što mladi trebaju brižne i suosjećajne odrasle, tako će oni sami jednog dana trebati biti brižna i suosjećajna odrasla osoba u kontekstu razvoja nove generacije.

### **Cilj, problemi i hipoteze**

Cilj je ovog istraživanja ispitati odnos čimbenika pozitivnog razvoja mladih i dobrobiti. Pri tomu se želi odgovoriti na dva problema. Prvo, postoji li i kakav je smjer povezanosti između čimbenika pozitivnog razvoja mladih i dobrobiti. Drugo, ispitati mogućnost predviđanja dobrobiti na temelju čimbenika pozitivnog razvoja. Pregledom teorije i istraživanja postavljene su slijedeće hipoteze:

1. Čimbenici pozitivnog razvoja mladih (kompetencija, samopouzdanje, povezanost, karakter i brižnost) bit će pozitivno povezani s dobrobiti.
2. Čimbenici pozitivnog razvoja mladih (kompetencija, samopouzdanje, povezanost, karakter i brižnost) bit će pozitivni prediktori dobrobiti.

### **Metoda**

#### **Sudionici**

U istraživanju je sudjelovalo 725 sudionika. Sudionici su bili srednjoškolci i studenti preddiplomskih studija, polaznici sljedećih škola i fakulteta: Opće gimnazije Osijek, Medicinske škole Osijek, Gimnazije Matije Antuna Reljkovića Vinkovci, Srednje strukovne škole Vinkovci, Tehničke škole Ruđera Boškovića Vinkovci, Filozofskog fakulteta u Osijeku, Pravnog fakulteta u Osijeku, Fakulteta za odgojne i obrazovne znanosti u Osijeku i Slavonskom Brodu te Građevinskog fakulteta u Osijeku. Dob sudionika kretala se u rasponu od 15 do 25 godina, prosječne dobi  $M=18.38$  godina ( $SD=2.234$ ). Od 725 sudionika, 424 (58.5%) bili su srednjoškolski učenici, a 301 (41.5%) studenti preddiplomskih studija. Sudionika muškog spola

bilo je 275 (37.9%), a ženskog 449 (61.9%), uz napomenu da za jednog sudionika nedostaje podatak o spolu.

## **Instrumenti**

**Upitnik sociodemografskih karakteristika.** Sudionici su ispunili sociodemografski upitnik kojim su prikupljeni podatci o dobi, spolu, veličini mjesta stanovanja, članovima obitelji s kojima sudionik živi, obrazovnom stupnju majke i oca, razredu/godini studija, srednjoškolskom obrazovnom programu/studijskom usmjerenju te školskom/studijskom uspjehu.

**Čimbenici pozitivnog razvoja mladih.** Pet čimbenika pozitivnog razvoja mladih mjereno je upitnikom Pet C pozitivnog razvoja mladih, kratka forma (Five Cs of PYD-SF; Geldhof i sur., 2014). Upitnik sadrži 34 čestice i 5 subskala – kompetencija, samopouzdanje, karakter, povezanost i brižnost. Svaka subskala je skala Likertovog tipa, s rasponom odgovora od 1 do 5. Ukupni rezultati za svaku subskalnu izražen je aditivnom kombinacijom odgovora na česticama subskale. Viši rezultat označava veću prisutnost određenog čimbenika pozitivnog razvoja kod sudionika.

**Kompetencija.** Subskala kompetencije sadrži 6 čestica, od kojih po dvije reprezentiraju akademsku, socijalnu i tjelesnu (atletsku) kompetenciju. Sudionici su zaokruživanjem broja od 1 do 5 određivali u kolikoj mjeri se slažu s navedenim tvrdnjama, pri čemu je 1 = *izrazito se ne slažem*, a 5 = *u potpunosti se slažem*. Dobiveni koeficijent unutarnje konzistencije za subskalnu kompetencije u ovom istraživanju je  $\alpha = .65$ .

**Samopouzdanje.** Subskala samopouzdanja sadrži 6 čestica, od kojih po dvije reprezentiraju pozitivan identitet, pozitivno samovrednovanje i zadovoljstvo izgledom. Sudionici su zaokruživanjem broja od 1 do 5 određivali u kolikoj mjeri se slažu s navedenim tvrdnjama, pri čemu je 1 = *izrazito se ne slažem*, a 5 = *u potpunosti se slažem*. U ovom istraživanju za subskalnu samopouzdanja dobiven je koeficijent unutarnje konzistencije  $\alpha = .87$ .

**Povezanost.** Subskala povezanosti sadrži 8 čestica, od kojih se po dvije odnose na povezanost s obitelji, školom, zajednicom i vršnjacima. Na 6 čestica koje predstavljaju povezanost s obitelji, školom i zajednicom sudionici su zaokruživanjem broja od 1 do 5 određivali u kolikoj mjeri se slažu s navedenim tvrdnjama, pri čemu je 1 = *izrazito se ne slažem*, a 5 = *u potpunosti se slažem*. Na dvije čestice koje reprezentiraju povezanost s vršnjacima (npr. „Mojim prijateljima je stalo do mene.“) odgovori sudionika bili su formulirani kao 1 = *skoro nikada ili nikada* do 5 = *uvijek*. Dobiveni koeficijent unutarnje konzistencije za subskalnu povezanosti u ovom istraživanju je  $\alpha = .77$ .

**Karakter.** Subskala karaktera sadrži 8 čestica, od kojih po dvije reprezentiraju odgovorno ponašanje, socijalnu osviještenost, osobne vrijednosti i vrednovanje različitosti. Na 6 čestica koje predstavljaju socijalnu osviještenost, osobne vrijednosti i vrednovanje različitosti sudionici su zaokruživanjem broja od 1 do 5 određivali u kolikoj mjeri im je navedeno u tvrdnji važno, pri čemu je 1 = *nije važno*, a 5 = *izuzetno važno*. Na dvije čestice koje reprezentiraju odgovorno ponašanje sudionici su zaokruživanjem broja od 1 do 5 određivali u kolikoj mjeri se slažu s navedenim tvrdnjama, pri čemu je 1 = *izrazito se ne slažem*, a 5 = *u potpunosti se slažem*. Koeficijent unutarnje konzistencije za subskalu karaktera u ovom istraživanju iznosi  $\alpha = .71$ .

**Brižnost.** Subskala brižnosti sadrži 6 čestica. Sudionici su zaokruživanjem broja od 1 do 5 određivali u kolikoj mjeri se navedene tvrdnje odnose na njih, pri čemu je 1 = *uopće ne*, a 5 = *u potpunosti*. Dobiveni koeficijent unutarnje konzistencije za subskalu brižnosti u ovom istraživanju je  $\alpha = .86$ .

**Dobrobit.** Dobrobit je u istraživanju mjerena Warwick-Edinburgh upitnikom mentalne dobrobiti (Warwick-Edinburgh mental well-being scale – WEMWBS; Tennant i sur., 2007). Upitnik mentalne dobrobiti sastoji se od 14 čestica. Od sudionika se traži da uz svaku česticu skale Likertovog tipa označe kako bi opisali svoje iskustvo u posljednja dva tjedna, pri čemu se odgovori kreću od 1 = *nikada* do 5 = *cijelo vrijeme*. Upitnik predstavlja integraciju oba šira pristupa dobrobiti – hodoničkog i eudaimoničkog tako da se njime mjere afektivno-emocionalni aspekti dobrobiti (npr. „Osjećam se veselo.“), kao i psihološko funkcioniranje (npr. „Dobro se nosim s problemima.“). Kako bi se izbjeglo zaključivanje o dobrobiti na temelju izostanka negativnih iskustava (psihopatoloških simptoma) ili neugodnih emocija, i kako bi se naglasio fokus na mentalno zdravlje, autori su sve čestice upitnika pozitivno formulirali (Tennant i sur., 2007). Ukupan rezultat skale izražava se kao aditivna kombinacija odgovora na svim česticama, pri čemu viši rezultat predstavlja više razine mentalne dobrobiti. U ovom istraživanju koeficijent unutarnje konzistencije upitnika iznosi  $\alpha = .89$ .

## Postupak

Odobrenje za provođenje istraživanja dalo je Etičko povjerenstvo Filozofskog fakulteta u Osijeku, kao i Etičko povjerenstvo Sveučilišta u Bergenu (Norveška), budući da je istraživanje provedeno u sklopu većeg međunarodnog istraživanja pozitivnog razvoja mladih (*The Positive Youth Development cross-national project*) čiji je nositelj Sveučilište u Bergenu. Od svake su školske i fakultetske ustanove, prije samog provođenja istraživanja, zatraženi i dobiveni pisani

pristanci ravnatelja ili dekana. Kada se pristupilo prikupljanju podataka od svakog sudionika zatražen je pisani pristanak, nakon što im je objašnjena svrha istraživanja. Pristanci sudionika odvojeno su se sakupljali i spremali, kako se ni na koji način ne bi ugrozila anonimnost sudionika. Istraživanje se provodilo grupno na nastavnim satima u srednjim školama te u terminima predavanja na fakultetima, metodom papir-olovka. Prije početka ispunjavanja upitnika, sudionicima je pročitana uputa. Istraživanje je sadržavalo niz različitih upitnika, s nešto preko 200 pitanja te je sudionicima u prosjeku trebalo oko 25 minuta kako bi dovršili ispunjavanje upitnika.

## **Rezultati**

### **Testiranje uvjeta za korištenje parametrijskih testova**

Kako bi se koristilo parametrijske statističke postupke za obradu rezultata, potrebno je provjeriti zadovoljavaju li korištene varijable preduvjet normalnosti distribucija. Prvo je proveden Kolmogorov-Smirnovljev test normaliteta distribucija, koji se za svaku varijablu pokazao statistički značajnim, upućujući na to da distribucije svih varijabli značajno odstupaju od normalne. Međutim, Howell (2010; prema Petz, Kolesarić i Ivanec, 2012), navodi kako je ovaj test osjetljiv na broj sudionika pa kod velikog broja rezultata (što je ovdje slučaj) samo jedan ekstremni rezultat može test učiniti statistički značajnim. Zbog toga su pregledane vrijednosti indeksa asimetričnosti i zakrivljenosti distribucija. Provjerom je utvrđeno kako su distribucije svih varijabli negativno asimetrične, s iznosima indeksa asimetričnosti od -0.009 do -1.525. Indeksi zakrivljenosti za sve varijable, osim kompetencije, pozitivnih su vrijednosti i kreću se od 0.186 do 2.774, što upućuje na leptokurtične distribucije. Indeks zakrivljenosti kompetencije pokazuje platikurtičnu distribuciju, a iznosi -0.163. Međutim, Kline (2005) navodi kako se distribucije rezultata mogu smatrati normalnima ukoliko su apsolutne vrijednosti indeksa asimetričnosti manje od 3, a indeksa zakrivljenosti manje od 8. Prema tomu, zadovoljen je preduvjet normalne distribucije varijabli.

### **Deskriptivna statistika**

Tablica 1 prikazuje aritmetičke sredine, standardne devijacije, moguće i postignute raspone rezultata prediktora (kompetencija, samopouzdanje, povezanost, karakter, brižnost) i kriterija (dobrobit), te postignute koeficijente pouzdanosti skala.

Tablica 1. Deskriptivni statistički podatci prediktorskih varijabli i kriterija.

Varijabla	<i>M</i>	<i>SD</i>	Mogući raspon	Postignuti raspon	$\alpha$
Kompetencija	20.40	3.664	6 - 30	8 - 30	.65
Samopouzdanje	23.49	4.227	6 - 30	6 - 30	.87
Povezanost	28.81	4.862	8 - 40	8 - 40	.77
Karakter	31.78	4.249	8 - 40	12 - 40	.71
Brižnost	26.07	4.164	6 - 30	6 - 30	.86
Dobrobit	53.82	8.721	14 - 70	23 - 70	.89

Općenito, negativna asimetričnost distribucija i iznosi aritmetičkih sredina u usporedbi s mogućim rasponom rezultata upućuju na to da je manji broj sudionika na mjerenim karakteristikama postigao niže rezultate tj., većina sudionika ima do neke mjere izražene čimbenike pozitivnog razvoja te više razine dobrobiti. Sve skale, osim kompetencije, postigle su vrlo dobre koeficijente unutarnje konzistencije,  $\alpha > .70$ . Kline (2005) navodi kako su koeficijenti unutarnje konzistencije od oko .70 prihvatljivi. Međutim, kako ne postoji pravilo i slaganje oko najniže prihvatljive vrijednosti (Kline, 2005) te kako eventualno uklanjanje bilo koje čestice skale ne rezultira povećanjem vrijednosti, koeficijent unutarnje konzistencije skale kompetencije od  $\alpha = .65$  smatra se prihvatljivim i skala će se koristiti kao prediktorska varijabla u regresijskoj analizi.

### **Povezanost čimbenika pozitivnog razvoja i dobrobiti**

Uz zadovoljen preduvjet normalnih distribucija varijabli, provjereni su i ostali preduvjeti korištenja parametrijskih statističkih postupaka koji se temelje na izračunu korelacija. Utvrđena je linearna povezanost između svih varijabli. Vrijednosti faktora povećanja varijance (VIF; u rasponu od 1.013 do 1.696) te tolerancije (u rasponu od 0.590 do 0.988), potvrđuju kako među varijablama nema multikolinearnosti. Vrijednosti faktora povećanja varijance trebaju biti ispod 10, a tolerancije iznad 0.2 kako bi se moglo reći da varijable međusobno ne koreliraju previsoko (Field, 2013). Vrijednost Durbin-Watson testa iznosi 2.056, čime je zadovoljen preduvjet neovisnosti pogreške. Field (2013) ističe kako je prihvatljiva vrijednost Durbin-Watson testa između 1 i 3, s tim da je to bolje što je bliži vrijednosti 2. Na kraju, pregledan je i grafički prikazi odnosa standardiziranih reziduala i standardiziranih predviđenih vrijednosti čiji oblik sugerira kako nisu prekršeni preduvjeti provođenja regresijske analize.

Kako bi se odgovorilo na pitanje postoji li te koji je smjer povezanosti između čimbenika pozitivnog razvoja mladih i dobrobiti, izračunati su koeficijenti korelacija. Rezultati su prikazani u Tablici 2.

Tablica 2. Interkorelacije mjerenih varijabli u istraživanju.

Varijabla	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Dob	-	.112**	-.050	.006	.002	.002	.095*	-.051
2. Spol		-	-.185**	-.151**	.232**	.063	.388**	-.154**
3. Kompetencija			-	.497**	.133**	.388**	.081*	.475**
4. Samopouzdanje				-	.183**	.449**	.072	.670**
5. Povezanost					-	.356**	.304**	.536**
6. Karakter						-	.566**	.270**
7. Brižnost							-	.156**
8. Dobrobit								-

Napomena: \* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ .

Kao što se vidi iz Tablice 2, svi čimbenici pozitivnog razvoja mladih imaju pozitivnu i statistički značajnu korelaciju s dobrobiti ( $p < .01$ ). Time je potvrđena prva hipoteza istraživanja. Vrijednosti koeficijenta korelacija između samopouzdanja, povezanosti, kompetencije i dobrobiti ukazuju na stvarnu značajnu povezanost među tim varijablama. Vrijednost koeficijenta korelacije između karaktera i dobrobit ukazuje na blagu povezanost među varijablama. Vrijednost koeficijenta korelacije između brižnosti i dobrobiti, premda statistički značajna, ukazuje na neznatnu povezanost među varijablama. Statistički značajna, ali neznatna povezanost brižnosti i dobrobiti može se objasniti veličinom uzorka. Naime, uzorak je velik ( $N=725$ ) što povećava vjerojatnost postizanja statističke značajnosti za korelacije niskih vrijednosti (Petz i sur., 2012).

### Čimbenici pozitivnog razvoja kao prediktori dobrobiti

Hijerarhijska regresijska analiza primijenjena je kako bi se ispitala mogućnost predviđanja dobrobiti na temelju čimbenika pozitivnog razvoja pri kontroli utjecaja dobi i spola. Rezultati su prikazani u Tablici 3.

Tablica 3. Hijerarhijska regresijska analiza predviđanja dobrobiti na temelju čimbenika pozitivnog razvoja, uz kontrolu dobi i spola ( $N=724$ ).

Model	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>	$\beta$
1. korak	.157	.025	9.165	
Dob				-.035
Spol				-.150**
2. korak	.740	.547	123.551	
Dob				-.041
Spol				-.107**
Kompetencija				.108**
Samopouzdanje				.470**
Povezanost				.250**
Karakter				.086*
Brižnost				.034

*Napomena: \* $p < .01$ . \*\* $p < .001$ .*

U prvom koraku hijerarhijske regresijske analize unesene su kontrolne varijable dob i spol. Utjecaj dobi kontroliran je zbog toga što je raspon dobi sudionika širok (15-25 godina) i obuhvaća srednju i kasnu adolescenciju. Adolescentsko razdoblje tipično se dijeli na ranu, srednju i kasnu adolescenciju, a različiti razvojni zadatci postižu se u različitoj dobi. Usto, neka istraživanja pokazuju kako dobrobit adolescenata opada s dobi (Keyes, 2006a; Ronen i sur., 2014.). Spol je uveden kao kontrolna varijabla zbog toga što postoje oprečni nalazi njegovog utjecaja na dobrobit. Na primjer, Diener i Diener (1995) nisu pronašli spolne razlike u subjektivnoj dobrobiti. Gilman i Huebner (2003), kao i Park (2004) navode kako spol nema utjecaja na subjektivnu dobrobiti adolescenata. Ronen i sur. (2014), također, nisu pronašli spolne razlike u subjektivnoj dobrobiti adolescenata. S druge strane, Proctor, Linley i Maltby (2009) navode kako su neka istraživanja pronašla spolnu razliku u subjektivnoj dobrobiti kod adolescenata. Davoren, Fitzgerald, Shiely i Perry (2013) pronašli su malu, ali značajnu spolnu razliku dobrobiti mjerenu WEMWBS upitnikom u prilog muških sudionika. U ovom uzorku postoji razlika u dobrobiti prema spolu. Muški sudionici postigli su statistički značajno više rezultate dobrobiti u odnosu na ženske sudionike,  $t(722) = 4.179$ ,  $p < .001$ . Varijable dob i spol objašnjavaju 2.5% varijance dobrobiti,  $F(2,721)=9.165$ ,  $p < .001$ . Pri tomu se dob pokazala neznačajnim prediktorom, dok je spol značajan negativan prediktor dobrobiti ( $\beta = -.150$ ,  $p < .001$ ).

U drugom koraku u analizu su dodane varijable kompetencija, samopouzdanje, povezanost, karakter i brižnost. Ukupna objašnjena varijanca dobrobiti cjelokupnim modelom u drugom koraku je 54.7%,  $F(7,716)=123.515$ ,  $p < .001$ . Pet čimbenika pozitivnog razvoja mladih objasnilo je dodatnih 52.2% varijance dobrobiti, nakon kontrole dobi i spola. Spol je značajan negativan



prediktor dobrobiti ( $\beta = -.107, p < .001$ ). U konačnom modelu, samo su se varijable dob i brižnost pokazale neznačajnim prediktorima dobrobiti.

Od pet čimbenika pozitivnog razvoja, najznačajnijim pozitivnim prediktorom dobrobiti pokazalo se samopouzdanje ( $\beta = .470, p < .001$ ), potom slijede povezanost ( $\beta = .250, p < .001$ ), kompetencija ( $\beta = .108, p < .001$ ) i na kraju karakter ( $\beta = .086, p < .01$ ). Suprotno pretpostavljenom, brižnost nije značajan pozitivan prediktor dobrobiti. Prema tomu, druga hipoteza istraživanja nije u potpunosti potvrđena.

## Rasprava

Cilj provedenog istraživanja bio je ispitati odnos čimbenika pozitivnog razvoja mladih – kompetencije, samopouzdanja, povezanosti, karaktera, brižnosti - i dobrobiti. Istraživanje je vođeno dvama istraživačkim pitanjima. Prvo, postoji li i kakav je smjer povezanosti između čimbenika pozitivnog razvoja i dobrobiti i, drugo, može li se dobrobit predviđati na temelju čimbenika pozitivnog razvoja. Pregledom literature i istraživanja postavljene su dvije hipoteze. Pretpostavljeno je kako će svi čimbenici pozitivnog razvoja biti pozitivno povezani s dobrobiti i, također, da će čimbenici pozitivnog razvoja biti značajni pozitivni prediktori dobrobiti.

Rezultati istraživanja u velikoj mjeri idu u prilog postavljenim hipotezama. Prvo, kako je i pretpostavljeno, kompetencija, samopouzdanje, karakter, povezanost i brižnost značajno su pozitivno povezani s dobrobiti. Drugo, četiri od pet čimbenika pozitivnog razvoja mladih pokazali su se značajnim pozitivnim prediktorima dobrobiti. Brižnost je jedini čimbenik pozitivnog razvoja koji nije pozitivan prediktor dobrobiti. Samopouzdanje je najsnažniji prediktor dobrobiti, potom slijede povezanost, kompetencija te karakter.

### **Obilježja odnosa čimbenika pozitivnog razvoja i dobrobiti**

Samopouzdanje se u istraživanju pokazalo najjače pozitivno povezanim s dobrobiti te kao faktor koji je najsnažniji pozitivni prediktor dobrobiti. Samopouzdanje se odnosi na unutarnji osjećaj općeg pozitivnog samovrednovanja, globalni pozitivan pogled na sebe i vlastitu vrijednost i u okviru modela čimbenika pozitivnog razvoja ovako definiran konstrukt samopouzdanja u najvećoj mjeri odražava konstrukt samopoštovanja. Rezultat istraživanja govori u prilog važnosti samopouzdanja za dobrobit – što je samopouzdanje veće, veća je i dobrobit. Rezultat je u skladu s prijašnjim istraživanjem koje je, na velikom internacionalnom uzorku, pokazalo kako je

samopoštovanje najjači prediktor zadovoljstva životom (Diener i Diener, 1995). Rezultati su sukladni i rezultatu istraživanja Karatziasa i sur. (2006) u kojemu se samopoštovanje također pokazalo značajnim prediktorom dobrobiti. Budući da je za dobrobit važna i emocionalna prevaga ugodnih nad neugodnim emocijama, rezultati se mogu usporediti i s istraživanjem koje je pokazalo pozitivnu povezanost samopoštovanja i doživljavanja ugodnih emocija (Ciarrochi i sur., 2007). Kako je samopoštovanje evaluativna i afektivna komponenta pojma o sebi (Mann i sur., 2004) razumljivo je da je visoko pozitivno samovrednovanje praćeno ugodnim emocijama, poput ponosa. Nisko ili negativno samovrednovanje, s druge strane, može biti praćeno neugodnim emocijama, poput tuge ili razočaranosti samim sobom. Istaknutost važnosti samopoštovanja za dobrobit može biti uspoređena i s rezultatima istraživanja koja su pokazala kako je nisko samopoštovanje značajan prediktor negativnih ishoda razvoja adolescenata, poput depresije i problematičnih ponašanja (Masselink i sur., 2018; Donnellan i sur., 2005). Važnost samopoštovanja za dobrobit vidi se i u njegovoj ulozi odbojnika protiv stresa (Baumeister i sur., 2003). Adolescentsko razdoblje nosi sa sobom brojne nove stresore, od onih koji proizlaze iz promijenjenih obiteljskih i vršnjačkih odnosa, do onih vezanih uz školsko postignuće. Adolescenti s visokim samopoštovanjem vjerojatnije će koristiti učinkovitije strategija suočavanja sa stresom, a visoko samopoštovanje štitit će ih i od nepovoljnih posljedica doživljenog stresa (Moksnes i sur., 2010). Iako je visoko samopoštovanje neupitno važno za niz pozitivnih ishoda, poput dobrobiti, treba istaknuti važnost izvora visokog samopoštovanja. Naime, intervencije usmjerene isključivo podizanju samopoštovanja u velikoj su se mjeri pokazale neučinkovitima (Baumeister i sur. 2003). One intervencije koje, uz podizanje samopoštovanja, uključuju i druge pozitivne ciljeve, poput izgradnje kompetencija, djeluju i na samopoštovanje i na druge pozitivne ishode (DuBois i Flay, 2004). DuBois i Flay (2004) ističu kako stjecanje i održavanje visokog samopoštovanja podrazumijeva razvijanje kompetencija kao i pozitivnih odnosa s drugima na način koji je sukladan s normama i adaptivnim zahtjevima neposredne i šire okoline. Prema tomu, zdravo pozitivno samovrednovanje neodvojivo je vezano uz ostvarenje pozitivnih interpersonalnih odnosa i kompetentno djelovanje u različitim domenama.

Povezanost je, nakon samopouzdanja, sljedeći najjače s dobrobiti povezan čimbenik pozitivnog razvoja te značajan pozitivan prediktor dobrobiti. Što su mladi ljudi povezaniji s drugima, to pokazuju više razine dobrobiti. Općenito, ovaj rezultat podupire dobro dokumentiranu važnost povezanosti s drugima za niz pozitivnih ishoda, pa tako i dobrobit (Scales i Leffert, 2004). Rezultat je u skladu s istraživanjima koja su pokazala kako dostupnost socijalne potpore iz različitih izvora značajno utječe na subjektivnu dobrobit adolescenata – njihovo veće zadovoljstvo

životom kao i doživljavanje više ugodnih emocija (Ronen i sur., 2014; Suldo i Huebner, 2006). Nadalje, Diener i Seligman (2002) također su pokazali kako je kod mladih visoka razina dobrobiti posebno pozitivno povezana s kvalitetnim socijalnim odnosima. Također, važnost povezanosti za dobrobit može se protumačiti iz perspektive sistemskih razvojnih teorija. Sistemske razvojne teorije naglašavaju kako razvojne promjene proizlaze iz dinamičnih i sistematičnih odnosa između pojedinca koji se razvija i njegovih višestrukih konteksta u koje je uključen (Lerner i sur., 2003). Konteksti razvoja nužno uključuju druge ljude, bilo da se radi o obitelji, školi, zajednici, institucijama ili širem društvu. Budući da je povezanost mjerena indikatorima povezanosti s obitelji, školom, zajednicom i vršnjacima, rezultati istraživanja govore u prilog tomu da je za dobrobit važno ostvariti pozitivne odnose s drugima u višestrukim kontekstima razvoja. Na primjer, snažan i siguran odnos s roditeljima i vršnjacima važan je za prilagodbu i dobrobit adolescenata (Goswami, 2011) kao i pozitivni odnosi s učiteljima (Moore i sur., 2018) te drugim odraslima u životu mladih (DuBois i Silverthorn, 2005). Moguće je, također, da pozitivni odnosi iz jednog razvojnog konteksta nadoknade nedostatke ili umanje negativne utjecaje odnosa iz drugih konteksta. Na primjer, Moore i sur. (2018) pokazali su da ukoliko adolescenti ne primaju roditeljsku podršku, tada pozitivni odnosi s vršnjacima imaju veći utjecaj na njihovo mentalno zdravlje i dobrobit. Važnost povezanosti s drugima za dobrobit treba promatrati i u sklopu istraživanja koja pokazuju kako je socijalna povezanost značajan prediktor dobrobiti u odraslosti (Olsson i sur., 2013). Ne treba zaboraviti i kako su interakcije s drugima iz djetetove okoline važne za razvoj otpornosti (Masten, 2001) te da se u adolescenciji nastavljaju graditi kompetencije na što značajan utjecaj imaju poruke koje adolescenti primaju od važnih drugih osoba iz svoje okoline (Masten i Coatsworth, 1998). Konačno, pozitivan odnos povezanosti i dobrobiti u skladu je s poimanjem povezanosti kao osnovne psihološke potrebe (Deci i Ryan, 2000). Kao socijalna bića, imamo urođenu potrebu ostvariti smislene odnose s drugima i doživljavati osjećaj pripadanja. Zadovoljenje te potrebe važno je za optimalno ljudsko iskustvo i dobrobit (Deci i Ryan, 2000).

Kompetencija se u ovom istraživanju također pokazala značajno povezanom s dobrobiti i značajnim pozitivnim prediktorom dobrobiti. Što se mladi ljudi osjećaju kompetentnijima u svojem djelovanju u različitim područjima, to izvještavaju o većim razinama dobrobiti. Brojna su područja i konteksti adolescentskog razvoja koji zahtijevaju kompetentno djelovanje kako bi se u najvećoj mjeri mogli iskoristiti resursi koje pružaju. Kompetentno djelovanje također omogućuje ostvarivanje razvojnih zadataka očekivanih za adolescentsku dob. Od adolescenata se očekuje uspješno uspostavljanje i održavanje odnosa s vršnjacima, stjecanje autonomije i postupno sve veće preuzimanje odgovornosti za vlastite odluke, uspješna tranzicija prema višim oblicima

obrazovanja i ostvarenje obrazovnih postignuća, izgradnja čvrstog i jasnog identiteta (Masten i Coatsworth, 1998). Kompetentnost je posebno važna kada se mladi suočavaju s događajima ili uvjetima koji mogu ugroziti zdrav razvoj. Masten i Coatsworth (1998) otpornost definiraju kao manifestiranu kompetentnost u kontekstu značajnih izazova razvoju ili adaptaciji. Masten i sur. (1999) pokazali su kako su akademski, socijalno i ponašajno kompetentni mladi oni koji su otporni. Također, kompetentni mladi, suočeni ili ne, s nepovoljnim razvojnim okolnostima, pokazali su manje simptoma depresije i anksioznosti, više iskustava ugodnih emocija i više pozitivno samovrednovanje (Masten i sur., 1999). Prema tomu, kompetencija je negativno povezana s negativnim ishodima, a pozitivno s pozitivnim. U tom smislu, rezultati ovog istraživanja u skladu su s istraživanjem Masten i sur. (1999), jer su kompetentni mladi u ovom uzorku također oni s višim razinama dobrobiti. Kako se kompetencija gradi kroz složene interakcije pojedinca i njegove okoline pri čemu okolina šalje poruku o uspješnosti djelovanja, a doživljaji uspjeha zauzvrat učvršćuju uvjerenja o vlastitim sposobnostima, za kompetenciju je važno vjerovanje o samoučinkovitosti. Vjerovanje o samoučinkovitosti Bandura (1977, prema Maddux, 2002) određuje kao vjerovanje u vlastite sposobnosti da svojim djelovanjem možemo ostvariti željene ishode. Rezultat ovog istraživanja koji kompetenciju nalazi značajnim pozitivnim prediktorom dobrobiti može se usporediti s istraživanjem Bradleya i Corwyna (2004) koji su pokazali kako je samoučinkovitost najkonzistentniji prediktor zadovoljstva životom adolescenata te s istraživanjem u kojem su Suldo i Huebner (2006) pokazali kako adolescenti visoko zadovoljni životom pokazuju i više razine samoučinkovitosti u akademskoj, socijalnoj i emocionalnoj domeni. Rezultat ovog istraživanja koji pokazuje pozitivan odnos kompetencije i dobrobiti ide u prilog viđenju kompetencije kao osnovne psihološke potrebe (Deci i Ryan, 2000). Potreba za kompetencijom zadovoljena je doživljajima učinkovitog djelovanja koje vodi željenim ishodima, a značajno je povezano s emocionalnom dobrobiti - doživljavanjem većeg broja ugodnih emocija (Sheldon i sur., 1996). Na kraju valja istaknuti kako je u ovom istraživanju subskala kompetencije čimbenika pozitivnog razvoja mladih postigla najnižu vrijednost koeficijenta unutarnje konzistencije. Mogući razlog tomu je što subskala sadrži indikator tjelesne (atletske) kompetencije, za kojeg su Bowers i sur. (2010) pokazali kako nakon rane adolescencije nije više relevantan za konstrukt kompetencije, a sudionici istraživanja po dobi pripadaju srednjoj i kasnoj adolescenciji.

Posljednji od pet čimbenika pozitivnog razvoja koji se pokazao značajnim pozitivnim prediktorom dobrobiti je karakter. Adolescenti čije je ponašanje vođeno internaliziranim normama i standardima odgovornog i ispravnog ponašanja i kojima su važne moralne vrijednosti i socijalna

osviještenost, također pokazuju i više razine dobrobiti. Jedan je od glavnih zadataka adolescencije razvoj identiteta (Erickson, 1968; prema Sokol, 2009), a jednu njegovu dimenziju čini moralni identitet koji predstavlja opseg u kojemu su moralne ideje, vrijednosti i ponašanja središnje za osobni identitet (Hardy i Carlo, 2011). Damon (2004) ističe važnost moralnog identiteta kod mladih kao snage koja podupire njihov razvoj u odgovorne i predane odrasle spremne doprinosti društvu. Rezultati ovog istraživanja pokazuju kako karakter, osim što ima implikacije za dobrobit društva, također značajno doprinosi dobrobiti mladih na osobnoj razini. Značajnu prediktivnu vrijednost karaktera otkrivenu ovim istraživanjem može se usporediti s nalazom Hardy i sur. (2013) koji su pokazali da je jak moralni identitet značajni prediktor nižih razina anksioznih i depresivnih simptoma, nižih razina rizičnih spolnih ponašanja i upotrebe alkohola te većeg samopoštovanja i smisla u životu. Budući da je moralni identitet temelj moralne motivacije tj. prediktor je prosocijalnih ponašanja (Hardy i Carlo, 2011), rezultati ovog istraživanja komplementarni su istraživanjima koja pokazuju povezanost različitih oblika prosocijalnog ponašanja i dobrobiti (Meier i Stutzer, 2008; Akinin i sur., 2013). Razvoj moralnog identiteta tijekom adolescencije potpomognut je kognitivnim promjenama koje pridonose boljem moralnom rasuđivanju adolescenata. Zrelije kognitivne sposobnosti adolescentima omogućuju preuzimanje tuđe perspektive, razumijevanje njihovih potreba, uviđanje posljedica koje njihovo ponašanje ima za druge te primjenu internaliziranih moralnih vrijednosti (Siu i sur., 2012). Prema tomu, adolescencija je razdoblje u kojemu kod mladih treba jačati karakter i prosocijalnu orijentaciju. Na kraju treba spomenuti kako je razvoj karaktera isprepleten s razvojem empatije. Empatija je također povezana s prosocijalnim ponašanjima, a kao i za moralno rasuđivanje, za empatički odgovor je isto važna kognitivna sposobnost zauzimanja tuđe perspektive.

Brižnost je čimbenik pozitivnog razvoja koji se jedini nije pokazao pozitivnim prediktorom dobrobiti. Postoji pozitivna povezanost brižnosti i dobrobiti, ali ona je niska i vjerojatno statistički značajna zbog toga što je istraživanje provedeno na velikom uzorku. Brižnost za druge obilježje je mladih koji se pozitivno razvijaju, a očituje se kroz osjećaje empatije i suosjećanja. Empatija je emocionalno stanje izazvano emocionalnim stanjem ili situacijom druge osobe, a u kojemu osoba osjeća ono što druga osoba osjeća (ili što se smatra da bi trebala osjećati u toj situaciji) (Hoffman, 2008). Empatija ima ulogu u socijalnom funkcioniranju osobe. Hipoteza empatija-altruizam (Batson i Powel, 2003) jedna je od pokušaja objašnjavanja zašto se ljudi prosocijalno ponašaju i, prema ovoj hipotezi, empatija potiče suosjećanje, nježnost ili brigu, a te emocije evociraju motivaciju za pomaganjem. Međutim, to bi, prema Eisenberg i Eggum (2009) bilo suosjećanje – empatički odgovor tuge, žalosti ili brige za osobu čiju emocionalnu uznemirenost percipiramo (pri

čemu nije nužno da sami osjećamo iste ili slične emocije koje percipiramo kod druge osobe). Suosjećanje je prikladan empatički odgovor, za razliku od osobnog distresa, koji podrazumijeva averzivnu reakciju na emocionalno stanje druge osobe koja motivira umanjiti vlastitu uznemirenost, ne uznemirenost druge osobe. U prvom ispitivanju Pet C čimbenika pozitivnog razvoja mladih, za mjerenje konstrukta brižnosti korištena je skala simpatije (Eisenberg Sympathy Scale – ESS; prema Lerner i sur., 2005). Međutim, kasnije je skala zamijenjena novim česticama koje predstavljaju konstrukt empatičke brige, što je jedan od podkonstrukata afektivne empatije iz Davisove multidimenzionalne skale empatije (Davis, 1980; prema Geldhof i sur., 2014). Općenito je prihvaćeno kako empatija podrazumijeva i afektivnu i kognitivnu komponentu i kako su one dijelom odvojeni procesi, ali obje imaju ulogu u prikladnom empatičkom odgovoru (Tone i Tully, 2014). Prema tomu, moguće je da se brižnost nije pokazala značajnim prediktorom dobrobiti zbog toga što čestice primijenjenog upitnika mjere samo afektivnu komponentu empatije, a ne i kognitivnu koja također utječe na ukupni empatički odgovor. Nadalje, ako se pogleda sadržaj čestica, može se primijetiti kako one reflektiraju neugodne emocije (npr. „Kada vidim da se nekoga zadirkuje, žao mi ga je.“). Iako je za empatiju nužno da bude potaknuta emocijama ili stanjem druge osobe (pa i zamišljenim), moguće je da čestice više zahvaćaju osobnu uznemirenost izazivajući neugodne emocije. Kako se te neugodne emocije mogu razriješiti? U stvarnom životu, vjerojatno će uslijediti određeno ponašanje. Osoba se može maknuti iz situacije, kako više ne bi svjedočila zadirkivanju i time bi smanjila svoju uznemirenost. Ili bi se osoba suprotstavila onima koji zadirkuju i tako svojim ponašanjem utjecala na smanjenje uznemirenosti zadirkivane osobe. Prema tomu, iako je empatija važna za socijalno funkcioniranje ljudi i općenito se može smatrati važnom za socijalni razvoj, moguće je da ju je bolje promatrati kao posredujuću varijablu između emocionalnog (unutarnjeg) odgovora na emocije ili stanje druge osobe i (vanjska) ponašanja koja mogu uslijediti s ciljem da se poduzme radnja koja pomaže osobi čiju uznemirenost percipiramo.

### **Doprinosi i ograničenja istraživanja te preporuke za buduća istraživanja**

Rezultati ovog istraživanja doprinose razumijevanju važnosti čimbenika pozitivnog razvoja mladih za njihovu dobrobit. Čimbenici pozitivnog razvoja mogu se promatrati kao razvojni ishodi proizašli iz trajnih i složenih uzajamnih odnosa mladih i njihovih konteksta te predstavljaju snage koje mladima omogućavaju dobru prilagodbu i funkcioniranje, čak i kada postoje uvjeti koji bi mogli imati negativan utjecaj na njihov razvoj. U ovom se istraživanju ti čimbenici ne dovode u vezu s negativnim ishodima, već s dobrobiti, što znači da se o dobrobiti mladih ne zaključuje na temelju izostanka problematičnih ishoda ili psihopatoloških simptoma, već na temelju prisutnosti indikatora optimalnog psihološkog i emocionalnog funkcioniranja. Rezultati istraživanja mogli bi

imati i praktične implikacije, posebno za osmišljavanje programa razvoja mladih u njihovim zajednicama i za različite intervencijske programe u školama. U zajednicama, programi bi se mogli osmisлити imajući na umu čimbenike pozitivnog razvoja koji najviše doprinose dobrobiti. Na primjer, program u kojemu bi se mladi povezali s brižnim i odgovornim odraslim osobama, koji bi omogućavali aktivno sudjelovanje u smislenom djelovanju (npr., pomaganje) i pružali prilike za stjecanje vještina vjerojatno bi znatno utjecali na samopoštovanje mlade osobe, a zauzvrat, na njezinu dobrobit. U školama, posao stručnih suradnika psihologa podrazumijeva provođenje programa prevencije, ali i programe jačanja socijalnih vještina i samopoštovanja. Rezultati ovog istraživanja mogu biti informativni za razvoj školskog programa koji bi poticao razvoj čimbenika pozitivnog razvoja kod svih učenika, imajući na umu njihovu složenu međupovezanost i važnost za dobrobit.

Unatoč doprinosu provedenog istraživanja razumijevanju uloge čimbenika pozitivnog razvoja za dobrobit, treba istaknuti nekoliko ograničenja provedenog istraživanja koje valja uzeti u obzir pri interpretaciji dobivenih rezultata. Prvo, istraživanje je provedeno na prigodnom uzorku adolescenata iz geografski ograničenog područja (Istočna Slavonija). Prigodni uzorak je do određene mjere pristran, uvijek postoji mogućnost nedovoljne reprezentativnosti uzorka za cjelokupnu ciljnu populaciju. Time se ograničava mogućnost generalizacije rezultata, budući da su parametri procjena populacijskih vrijednosti povezani s većom pogreškom. Drugo, istraživanje je kros-sekcijsko. Kros-sekcijska istraživanja pružaju podatke o mjerenim karakteristikama u jednoj točki vremena i ne pružaju uvid u to kako karakteristike kovariraju tijekom vremena. Jedino longitudinalni nacrt istraživanja dopušta otkriti kako se mjerene karakteristike i njihovi odnosi mijenjaju tijekom vremena. Treće, korelacijski nacrt ne dozvoljava zaključivati o uzročno-posljedičnoj vezi između čimbenika pozitivnog razvoja i dobrobiti. Čimbenici pozitivnog razvoja povezani su s dobrobiti i njezini su prediktori, ne uzroci. Na kraju, mjerenje je uključivalo samoizvještaje. Ne može se odrediti u koliko mjeri su sudionici iskreno odgovarali na čestice upitnika i jesu li odgovarali na socijalno poželjan način.

Preporuka za buduća istraživanja, prije svega, bila bi provedba longitudinalnog istraživanja kojim bi se pratio razvoj čimbenika pozitivnog razvoja kroz cijelo adolescentsko razdoblje kao i potencijalne promjene njihova odnosa s dobrobiti. Buduća istraživanja trebala bi se usmjeriti i na ispitivanje rodnih razlika, posebno u odnosu na dobrobit, budući da postoje nekonzistentni rezultati o ulozi roda za dobrobit, a također je moguće da različiti faktori različito doprinose dobrobiti kod djevojaka i mladića u različitim fazama adolescentskog razvoja.

## Zaključak

Iako se na adolescenciju više ne gleda kao na razvojno razdoblje dominantno obilježeno teškoćama i problemima u funkcioniranju mladih, ona ipak predstavlja dinamični razvojni period ispunjen promjenama. Brojna istraživanja ukazuju na povezanost različitih razvojnih ishoda adolescenata s negativnim indikatorima poput depresije, anksioznosti ili problematičnih ponašanja. O dobrobiti adolescenata često se zaključuje na temelju izostanka tih negativnih indikatora u životu adolescenta. U ovome istraživanju ispitan je odnos čimbenika pozitivnog razvoja mladih i dobrobiti reflektirajući važnost usmjeravanja istraživačke pažnje na faktore koji razvoj čine uspješnim i koji mogu doprinijeti dobrobiti adolescenata. Rezultati pokazuju kako su čimbenici pozitivnog razvoja - samopouzdanje, povezanost, kompetencija i karakter – značajni prediktori dobrobiti. Budući da čimbenici pozitivnog razvoja mladih predstavljaju snage koje podupiru zdrav i pozitivan razvoj, istraživanje njihova odnosa i dobrobiti doprinosi razumijevanju zdravog i prilagođenog funkcioniranja izvan zaključivanja o njemu na temelju izostanka psihopatoloških simptoma. Ukoliko je društvu u interesu voditi računa o dobrobiti adolescenata, utoliko je važno kod njih poticati i promicati čimbenike pozitivnog razvoja. Današnji samopouzdana, povezani, kompetentni i karakterni mladi budući su odrasli.

## Literatura

- Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., Kemeza, I., Nyende, P., Ashton-James, C. E. i Norton, M. I. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 635-652.
- Arnett, J. J. i Taber, S. (1994). Adolescence terminable and interminable: When does adolescence end?. *Journal of youth and adolescence*, 23(5), 517-537.
- Batson, C. D. i Powell, A. A. (2003). Altruism and prosocial behavior. U Millon, T., Lerner, M. J. i Weiner, I. B. (Ur.), *Handbook of Psychology, Volume 5. Personality and Social Psychology* (pp 463-484). New Jersey: John Wiley & Sons.



- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. i Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44.
- Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F. i Sems, A. Jr., (2006). Positive youth development: Theory, research, and applications. U R. M. Lerner (Ur.), *Handbook of child psychology, Volume 1. Theoretical models of human development* (pp. 894-941). Hoboken, NJ: Wiley.
- Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jatrebarsko: Naklada Slap.
- Bowers, E. P., Li, Y., Kiely, M. K., Brittan, A., Lerner, J. V. i Lerner, R. M. (2010). The Five Cs model of positive youth development: A longitudinal analysis of confirmatory factor structure and measurement invariance. *Journal of youth and adolescence*, 39(7), 720-735.
- Bradley, R. i Corwyn, R. (2004). Life satisfaction among european american, african american, chinese american, mexican american, and dominican american adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 385-400.
- Brooks-Gunn, J. i Furstenberg Jr, F. F. (1989). Adolescent sexual behavior. *American psychologist*, 44(2), 249-257.
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C. i Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1161-1178.
- Costello, E. J., Copeland, W. i Angold, A. (2011). Trends in psychopathology across the adolescent years: what changes when children become adolescents, and when adolescents become adults?. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(10), 1015-1025.
- Dahl, R. E., Allen, N. B., Wilbrecht, L. i Suleiman, A. B. (2018). Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. *Nature*, 554(7693), 441-500.
- Damon, W. (2004). What is positive youth development?. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 13-24.
- DuBois, D. L. i Flay, B. R. (2004). The healthy pursuit of self-esteem: comment on and alternative to the Crocker and Park (2004) formulation. *Psychological Bulletin*, 130(3), 415-420.
- DuBois, D. L. i Silverthorn, N. (2005). Natural mentoring relationships and adolescent health: Evidence from a national study. *American journal of public health*, 95(3), 518-524.
- Davoren, M. P., Fitzgerald, E., Shiely, F. i Perry, I. J. (2013). Positive mental health and well-being among a third level student population. *PLoS One*, 8(8), e74921.
- Deci, E. L. i Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.

- Diener, E. i Diener, M. (1995). Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Diener, E. i Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E. i Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological science*, 16(4), 328-335.
- Eccles, J. S., Wigfield, A. i Byrnes, J. (2003). Cognitive Development in Adolescence. U Lerner, R. M., Easterbrooks, M. A. i Mistry, J. (Ur.), *Handbook of psychology, Volume 6. Developmental psychology* (pp 325-350). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Eisenberg, N. i Eggum, N. D. (2009). Empathic Responding: Sympathy and Personal Distress. U Decety, J. E. i Ickes, W. E. (Ur.), *The social neuroscience of empathy* (pp 71-83). MIT Press.
- Eisenberg, N. i Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological bulletin*, 101(1), 91-119.
- Eisenberg, N. i Morris, A. S. (2004). Moral cognitions and prosocial responding in adolescence. U Lerner, R. i Steinberg, L. (Ur), *Handbook of Adolescent Psychology* (pp. 155-188). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Field, A. P. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics (4th ed.)*. London: Sage publications.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fuhrmann, D., Knoll, L. J. i Blakemore, S. J. (2015). Adolescence as a sensitive period of brain development. *Trends in cognitive sciences*, 19(10), 558-566.
- Geldhof, G. J., Bowers, E. P., Boyd, M. J., Mueller, M. K., Napolitano, C. M., Schmid, K. L., Lerner, J. V. i Lerner, R. M. (2014). Creation of short and very short measures of the five Cs of positive youth development. *Journal of Research on Adolescence*, 24(1), 163-176.
- Geldhof, G. J., Bowers E. P., Mueller, M. K., Napolitano, C. M., Callina, K. S., Walsh K. J., Lerner J. V. i Lerner, R. M. (2015). The Five Cs Model of Positive Youth Development. U Bowers, E. P., Geldhof, G. J., Johnson, S. K., Hilliard, L. J., Hershberg, R. M., Lerner, J. V. i Lerner, R. M. (Ur.), *Promoting positive youth development: Lessons from the 4-H study* (pp. 161-186). New York: Springer.
- Gilman, R. i Huebner, S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 192-205.
- Goswami, H. (2012). Social relationships and children's subjective well-being. *Social Indicators Research*, 107(3), 575-588.

- Hardy, S. A. i Carlo, G. (2011). Moral identity: What is it, how does it develop, and is it linked to moral action?. *Child Development Perspectives*, 5(3), 212-218.
- Hardy, S. A., Francis, S. W., Zamboanga, B. L., Kim, S. Y., Anderson, S. G. i Forthun, L. F. (2013). The roles of identity formation and moral identity in college student mental health, health-risk behaviors, and psychological well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 69(4), 364-382.
- Hoffman, M. L. (2008). Empathy and Prosocial Behavior. U Lewis, M., Haviland-Jones, J. M. i Barrett, L. F. (Ur.), *Handbook of emotions* (pp. 440-455). New York: The Guilford Press.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Karatzias, A., Chouliara, Z., Power, K. i Swanson, V. (2006). Predicting general well-being from self-esteem and affectivity: An exploratory study with Scottish adolescents. *Quality of Life Research*, 15(7), 1143-1151.
- Kerr, M., Stattin, H., Biesecker, G. i Ferrer-Wreder, L. (2003). Relationships with Parents and Peers in Adolescence. U Lerner, R. M., Easterbrooks, M. A. i Mistry, J. (Ur.), *Handbook of psychology, Volume 6. Developmental psychology* (pp 395 – 419). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Keyes, C. L. (2006a). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing?. *American journal of orthopsychiatry*, 76(3), 395-402.
- Keyes, C. L. (2006b). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social indicators research*, 77(1), 1-10.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. i Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kline, R.B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling (2nd ed.)*. New York: Guilford Press.
- Kroger, J., Martinussen, M. i Marcia, J. E. (2010). Identity status change during adolescence and young adulthood: A meta-analysis. *Journal of adolescence*, 33(5), 683-698.
- Lacković-Grgin, K. (2006). *Psihologija adolescencije*. Jastrebaesko: Naklada Slap.
- Laible, D. J., Carlo, G. i Raffaelli, M. (2000). The differential relations of parent and peer attachment to adolescent adjustment. *Journal of Youth and adolescence*, 29(1), 45-59.
- Lam, C. M. (2012). Prosocial involvement as a positive youth development construct: A conceptual review. *The Scientific World Journal*, 2012.

- LaRusso, M. D., Romer, D. i Selman, R. L. (2008). Teachers as builders of respectful school climates: Implications for adolescent drug use norms and depressive symptoms in high school. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(4), 386-398.
- Laursen, B., Coy, K. C. i Collins, W. A. (1998). Reconsidering changes in parent-child conflict across adolescence: A meta-analysis. *Child development*, 69(3), 817-832.
- Lerner, R. M., Dowling, E. M. i Anderson, P. M. (2003). Positive youth development: Thriving as the basis of personhood and civil society. *Applied Developmental Science*, 7(3), 172-180.
- Lerner, R. M., Lerner, J. V. i Benson, J. B. (2011). Positive youth development: research and applications for promoting thriving in adolescence. *Advances in child development and behavior*, 41, 1-17.
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J. B., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., Naudeau, S., Jeličić, H., Alberts A., Ma, L., Smith, L. M., Bobek D. L., Richman-Raphael, D., Simpson, I., DiDenti Christiansen, E. i von Eye, A. (2005). Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth-grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H study of positive youth development. *The Journal of Early Adolescence*, 25(1), 17-71.
- Lewin-Bizan, S., Lynch, A. D., Fay, K., Schmid, K., McPherran, C., Lerner, J. V. i Lerner, R. M. (2010). Trajectories of positive and negative behaviors from early- to middle-adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 751–763.
- Lucas, R. E. i Diener, E. (2008). Subjective Well-Being. U Lewis, M., Haviland-Jones, J. M. i Barrett, L. F. (Ur.), *Handbook of emotions* (pp. 471-484). New York: The Guilford Press.
- Lyubomirsky, S., King, L. i Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803-855.
- Maddux, J. E. (2002). Self-efficacy. The power of believing you can. U Snyder C. R. i Lopez J. L. (Ur.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 277-287). Oxford University Press: New York.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227-238.
- Mann, M. M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P. i De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research*, 19(4), 357-372.
- Masselink, M., Van Roekel, E. i Oldehinkel, A. J. (2018). Self-esteem in early adolescence as predictor of depressive symptoms in late adolescence and early adulthood: The mediating role of motivational and social factors. *Journal of youth and adolescence*, 47(5), 932-946.

- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., i Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and psychopathology*, 11(1), 143-169.
- Masten, A. S. i Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from successful children. *American Psychologist*, 53, 205-220.
- Meier, S. i Stutzer, A. (2008). Is volunteering rewarding in itself?. *Economica*, 75(297), 39-59.
- Moksnes, U. K., Moljord, I. E., Espnes, G. A. i Byrne, D. G. (2010). The association between stress and emotional states in adolescents: The role of gender and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 430-435.
- Moore, G. F., Cox, R., Evans, R. E., Hallingberg, B., Hawkins, J., Littlecott, H. J., Long, S. J. i Murphy, S. (2018). School, peer and family relationships and adolescent substance use, subjective wellbeing and mental health symptoms in Wales: a cross sectional study. *Child indicators research*, 11(6), 1951-1965.
- O'Connor, L. E., Berry, J. W., Weiss, J., & Gilbert, P. (2002). Guilt, fear, submission, and empathy in depression. *Journal of affective disorders*, 71(1-3), 19-27.
- Olsson, C. A., McGee, R., Nada-Raja, S., & Williams, S. M. (2013). A 32-year longitudinal study of child and adolescent pathways to well-being in adulthood. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 1069-1083.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 25–39.
- Perkins, D.F. i Borden, L. M. (2003). Positive Behaviors, Problem Behaviors, and Resiliency in Adolescence. U Lerner, R. M., Easterbrooks, M. A. i Mistry, J. (Ur.), *Handbook of psychology, Volume 6. Developmental psychology* (pp 373-394). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Paxton, R. J., Valois, R. F., Huebner, E. S. i Drane, J. W. (2006). Opportunity for adult bonding/meaningful neighborhood roles and life-satisfaction among USA middle school students. *Social Indicators Research*, 79(2), 291-312.
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J. i Eisenberg, M. E. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 35(4), 539-549.
- Petz, B., Kolesarić, V. i Ivanec, D. (2012). *Petzova statistika: osnovne statističke metode za nematematičare*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

- Proctor, C., Linley, P. A. i Maltby, J. (2010). Very happy youths: Benefits of very high life satisfaction among adolescents. *Social indicators research*, 98(3), 519-532.
- Proctor, C. L., Linley, P. A. i Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of happiness studies*, 10(5), 583-630.
- Radziwiłłowicz, W., Hrycyk, P. i Dutczak, B. (2016). The impact of accepting biological changes during adolescence on the severity of depression symptoms. *Polish Psychological Bulletin*, 47(4), 394-401.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. i Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419–435.
- Resnick, M. D., Bearman, P. S., Blum, R. W., Bauman, K. E., Harris, K. M., Jones, J., Tabor, J., Beuhring, T., Sieving, R. E., Shew, M., Ireland, M., Bearinger, L. H. i Udry, J. R. (1997). Protecting adolescents from harm: Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health. *Journal of the American Medical Association*, 278, 823–832.
- Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M. i Mishely-Yarlap, A. (2014). Subjective well-being in adolescence: The role of self-control, social support, age, gender, and familial crisis. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 81-104.
- Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S. J., Dick, B., Ezeh, A. C. i Patton, G. C. (2012). Adolescence: a foundation for future health. *The Lancet*, 379(9826), 1630-1640.
- Scales, P. C. i Leffert, N. (2004). *Developmental assets: A synthesis of the scientific research on adolescent development*. Minneapolis: Search Institute.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M. i Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270–1279.
- Siu, A. M., Shek, D. T. i Law, B. (2012). Prosocial norms as a positive youth development construct: A conceptual review. *The Scientific World Journal*, 2012.
- Sokol, J. T. (2009). Identity development throughout the lifetime: An examination of Eriksonian theory. *Graduate journal of counseling psychology*, 1(2), 141-148.
- Suldo, S. M. i Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous?. *Social indicators research*, 78(2), 179-203.

- Suldo, S. M. i Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence?. *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93-105.
- Steinberg, L. i Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual review of psychology*, 52(1), 83-110.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. i Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of life Outcomes*, 5(1), 63.
- Tone, E. B. i Tully, E. C. (2014). Empathy as a “risky strength”: A multilevel examination of empathy and risk for internalizing disorders. *Development and psychopathology*, 26(4pt2), 1547-1565.
- Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., Oeltmann, J. E. i Drane, J. W. (2001). Relationship between perceived life satisfaction and adolescents’ substance abuse. *Journal of Adolescent Health*, 29(4), 279-288.