

# Odnos pozitivnog razvoja mladih i samoregulacije

---

Vidanec, Iva

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:142:702152>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-20**



**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

Odsjek za psihologiju

Iva Vidanec

**ODNOS POZITIVNOG RAZVOJA MLADIH I  
SAMOREGULACIJE**

Diplomski rad

Mentor: doc. dr. sc. Gabrijela Vrdoljak

Osijek, 2019.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Studij: Diplomski studij psihologije

Iva Vidanec

ODNOS POZITIVNOG RAZVOJA MLADIH I SAMOREGULACIJE

Diplomski rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana razvojna psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Gabrijela Vrdoljak

Osijek, 2019.

## IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napravio 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 suglasan 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, 6.9.2019.



---

Iva Vidanec, 0122218277

## Sadržaj

Uvod.....	1
Metoda.....	8
Cilj istraživanja.....	8
Problem.....	8
Hipoteze.....	9
Sudionici.....	9
Instrumenti.....	9
Postupak.....	10
Rezultati .....	11
Rasprava .....	16
Povezanost čimbenika PYD-ja i aspekata samoregulacije.....	16
Doprinosi aspekata samoregulacije čimbenicima PYD-ja .....	19
Doprinosi i implikacije .....	28
Nedostaci, ograničenja i prijedlozi za daljnja istraživanja .....	29
Zaključak.....	30
Literatura .....	31

## Odnos pozitivnog razvoja mladih i samoregulacije

Cilj provedenog istraživanja bio je ispitati odnos aspekata samoregulacije i čimbenika pozitivnog razvoja mladih (engl. *Positive youth development* – PYD). Samoregulacijske vještine smatraju se zaštitnim čimbenikom otpornosti mladih. Jačanjem kapaciteta mladih osoba potpomaže se uspješnom preuzimanju uloge odrasle osobe. Tako pojedinac razvija pozitivne karakteristike pri čemu doprinosi sebi i zajednici. Stoga, ovo je istraživanje usmjereno na povezanost čimbenika PYD-ja s tri aspekta samoregulacije uz pretpostavku da će biti značajno pozitivno povezani. Slično, pretpostavlja se da će aspekti samoregulacije značajno pozitivno doprinosti pozitivnom razvoju mladih. U svrhu prikupljanja podataka o aspektima samoregulacije korištena je Skala samoregulacije, dok je za prikupljanje podataka o čimbenicima PYD-ja korišten Upitnik pozitivnog razvoja mladih. Prilikom obrade podataka korištena je hijerarhijska regresijska analiza. Rezultati istraživanja upućuju da jedino kognitivna samoregulacija značajan prediktor svih čimbenika pozitivnog razvoja. Usprkos ograničenjima ovog istraživanja jasno je kako postoji doprinos teorijskim i praktičnim područjima ističući važnost jačanja samoregulacijskih vještina kao važnih prediktora pozitivnih osobina kod mladih.

*Ključne riječi:* samoregulacija, snažan karakter, kompetentnost, socijalna povezanost, samopouzdanje, brižnost

## Relationship between positive youth development and self-regulation

The aim of the study was to examine the relationship between the aspects of self-regulation and positive youth development factors. Self-regulation skills are considered to be a protective factor in relation with resilience in young people. Strengthening the capacities of young people contributes to a successful transition to adulthood. Individuals thus develop positive traits, thereby making contributions to themselves and their community. The present study therefore focuses on the correlation between PYD factors and three aspects of self-regulation with the assumption of a significant positive correlation. Similarly, it is hypothesized that the aspects of self-regulation will make significant positive contributions to positive youth development. The self-regulation scale was used to collect data on the aspects of self-regulation, while the positive youth development questionnaire was used to collect data on PYD factors. Hierarchical regression analysis was applied to analyze data. The results of the study suggest that cognitive self-regulation is the only aspect of self-regulation that is significantly related to all the factors. Despite the limitations of the present study, it is evident that it contributes to theoretical and practical fields by emphasizing the importance of strengthening self-regulation skills, which are important predictors of positive traits in young people.

*Keywords:* Self-regulation, character, competence, connection, confidence, caring

## Uvod

Još se od 18. stoljeća adolescenciju opisuje kao razdoblje bure i stresa koristeći termine poput povećane emocionalnosti, sukobljavanja i prkosa prema odraslim osobama (Berk, 2008). U današnje se vrijeme, također, može primijetiti zastupljenost ovakvog pogleda na adolescenciju kao procesa suočavanja s rizicima i nedostacima, a adolescente kao „probleme koje je potrebno riješiti“. Takav se pristup može definirati kao perspektiva deficita (Guerra i Bradshaw, 2008). Prema toj perspektivi, adolescenti su doživljeni opasnima po sebe i cijelo društvo (Anthony, 1969). Međutim, unazad nekoliko desetljeća oprečna perspektiva opisuje mlade kao osobe s jakim karakteristikama koje im omogućuju postizanje punog potencijala te razvijanje u produktivne i uključene odrasle osobe (Lerner i Benson, 2003). Kada se „jake strane“ mladih udruže s izvorima zdravog razvoja kod kuće, u školama i zajednicama, može doći do pozitivnog razvoja mladih (Benson, Scales, Hamilton i Sesma, 2006).

Pozitivan razvoj mladih (engl. *Positive youth development* – PYD) najčešće bi se u literaturi opisivao kao odsustvo nepoželjnih ili rizičnih oblika ponašanja (Benson, 2003). Prema perspektivi deficita, mladi koji su na pozitivnom razvojnog putu opisani su kao osobe koje ne konzumiraju alkohol ili droge te nisu uključeni u oblike rizičnih ponašanja. Moglo se primijetiti kako je jednostavnije opisivati oblike ponašanja koje mladi trebaju izbjegavati, nego donijeti usuglašenu odluku o karakteristikama ili iskustvima kao pokazateljima rasta adolescenata (Moore, Lippman i Brown, 2004). Stoga, započela su istraživanja u različitim područjima – u dječjoj i adolescentskoj razvojnoj psihologiji, javnom zdravstvu, prevenciji rizičnih oblika ponašanja, sociologiji, socijalnom radu, medicini i obrazovanju – čiji je cilj identificirati pozitivna ponašanja i kompetencije koje usmjeravaju mlade prema zdravim razvojnim putevima (Damon, 2004). Teorije pozitivnog razvoja mladih usmjerene su na razumijevanje, obrazovanje i uključivanje djece u produktivne aktivnosti zajednice. Ovaj pristup predstavlja dijete kao prirodno kompetentno i sklono prosocijalnom uključivanju (Damon, 2004) te potiče optimističan pogled na mlade – svi mladi ljudi mogu napredovati kada se njihove individualne snage usklade sa snagama i mogućnostima koje nudi okolina (Lerner i sur., 2009).

Kao jedan od teorijskih okvira, istaknula se teorija iz razvojno-sistemskeg modela. Prema ovom modelu, ljudski razvoj proizlazi iz dinamičnih sistemskih odnosa koji su dvosmjerni i uzajamno utjecajni (Lerner, 1998). Ovakav teorijski okvir ističe plastičnost ljudskog razvoja što čini potencijal za sistemsku promjenu tijekom razvoja osobe. Taj je potencijal rezultat regulacije dvosmjernog utjecaja pojedinca koji se razvija, s njegovom

okolinom. Kada je odnos uzajamno koristan, tj. kada dolazi do adaptivne razvojne regulacije, javit će se zdrav, pozitivan individualni i društveni razvoj (Brandtstädter, 1998). Stoga, karakteristika plastičnosti i razvojne regulacije čine osnovu za poboljšanje ljudskog života, uz pretpostavku da uvijek postoji neki oblik potencijala za sistemsku promjenu (Lerner i sur., 2005). Osim navedenog, ovaj teorijski okvir ima korijene u razvojnom kontekstualizmu koji ističe da do razvoja čimbenika pozitivnog razvoja dolazi kada postoji usklađenost individualnih snaga i okolinskih čimbenika, koji potiču zdrav razvoj (Lerner i sur., 2005). Lerner (2004) je pretpostavio kako poticanjem pozitivnog razvoja mladih dolazi do pozitivnih ishoda za osobu i njezinu okolinu, dok se istovremeno smanjuje vjerojatnost pojave rizičnih oblika ponašanja. U svojoj je studiji utvrdio postojanje čimbenika ključnih za razvoj subjektivne dobrobiti mladih te stvaranje zdravog civilnog društva (Lerner, 2004). Tih pet čimbenika PYD-ja utemeljeni su na iskustvu praktičara i pregledu literature vezane uz adolescente (Lerner 2004; Roth i Brooks-Gunn 2003). Prema tome, pozitivan razvoj mladih može se konceptualizirati pomoću pet čimbenika: percipirana kompetentnost, samopouzdanje, snažan karakter, socijalna povezanost i brižnost (Lerner i sur., 2005).

Percipirana kompetentnost objašnjava se kao pozitivan pogled na vlastite akcije u različitim područjima uključujući kognitivnu, socijalnu i akademsku domenu (Lerner i sur., 2005). Razvoj hipotetičko-deduktivnog rasuđivanja, propozicijskog mišljenja te poboljšanje specifičnih mehanizama obrade (npr. pažnje, strategija suočavanja, znanja, metakognicije i samoregulacije) u adolescenciji čine temelj za razvoj kognitivne kompetentnosti koja se odnosi na stjecanje kognitivnih mogućnosti važnih za održavanje interpersonalnih odnosa, poštivanje društvenih normi, prepoznavanje i razumijevanje socijalnih znakova (Catalano i sur., 2004). Istraživanja su pokazala da je kognitivna kompetencija, u kombinaciji sa smislom za humor i optimističnim stavom, unutarnji zaštitni čimbenik koji ublažuje doživljaje osobnog neuspjeha (Masten, 1986). Osim kognitivne kompetencije, značajnom se pokazala uloga socijalne kompetencije. Socijalna kompetencija može se objasniti kao posjedovanje interpersonalnih vještina (npr. rješavanje interpersonalnih sukoba) koje pomažu pojedincu uskladiti vlastite emocije, razmišljanja i ponašanja kako bi ostvario određeni interpersonalni cilj (Caplan i sur., 1992). Razvijanje socijalne kompetencije od velikog je značaja za razdoblje adolescencije, budući da adolescenti sve manje vremena provode s roditeljima, dok odnos s vršnjacima postaje iznimno bitna komponenta njihova života. Nadalje, Masten i sur. (1999) ispitivali su otpornost kod mladih, a podaci ukazuju da su otporni oni mladi koji pokazuju kompetentnost u akademskom i poslovnom području te u odnosima s vršnjacima, čak i kada doživljavaju



nepovoljne situacije. Očekuje se od adolescenata, koji su razvili vještine socijalne i kognitivne kompetencije, da će lakše istraživati svoje mogućnosti i razvijati strategije upravljanja sukobima u stresnim i prijetećim situacijama. Promjena u percepciji kompetentnosti može doći kao reakcija na povratne informacije o uspješnosti. Vallerand i Reid (1984) utvrdili su kako pozitivna povratna informacija povećava intrinzičnu motivaciju, dok ju negativna povratna informacija snižava. Njihovo je istraživanje pokazalo kako su promjene u intrinzičnoj motivaciji pod utjecajem promjena u percepciji kompetentnosti. Prema tome, osobe koje češće primaju pozitivne informacije o svojim postupcima imaju razvijeniji doživljaj kompetentnosti, a posljedično i sliku o sebi. Nokelainen, Kaisvuo i Pylväs (2017) ističu samoregulaciju kao ključan čimbenik u razvoju kompetentnosti. Jedna je od strategija samoregulacije traženje povratne informacije, pri čemu može doći do promjene u doživljaju kompetentnosti. Jačanje percepcije osobne kontrole može dovesti do jačanja intrinzične motivacije, poboljšanja ishoda učenja i razvoja osjećaja odgovornosti te doprinijeti percipiranoj samoeфикаsnosti. Također, procesi samorefleksije mogu osobi davati informaciju o tome je li u mogućnosti obaviti određeni zadatak. Ukoliko se radi o pozitivnoj informaciji, dolazi do jačanja intrinzične motivacije te posljedično o povećanom ulaganju truda i ustrajnosti. Black i Deci (2000) potvrdili su kako srednjoškolci s izraženom samoregulacijom učenja imaju višu percipiranu kompetentnost. Moguće je da samoregulacijske vještine predstavljaju jedan od prediktora percipirane kompetentnosti.

Drugi čimbenik PYD-ja jest samopouzdanje koje se može definirati kao doživljaj ukupnog pozitivnog pojma o sebi (Roth i Brooks-Gunn, 2003). Samopouzdanje je usko povezano uz neke druge konstrukte, kao što su samopoštovanje, slika o sebi i samoeфикаsnost. Također, ono je povezano s prethodnim čimbenikom, tj. percipiranom kompetentnošću. Naime, samopouzdanje čine evaluacije kompetencija u specifičnim domenama te se razina samopouzdanja mladih mijenja tijekom razvoja (Berk, 2008). Također, mladi se međusobno razlikuju s obzirom na značaj koji pridaju nekoj domeni kompetencija. U ranijoj se adolescenciji samopouzdanje više temelji na fizičkom izgledu i socijalnoj kompetenciji, dok se razvojem veći značaj pridaje intelektualnim, moralnim, romantičnim i kreativnim domenama samopouzdanja (Arnold, 2018). Nadalje, samopouzdanje je povezano uz samopoštovanje, točnije evaluativnu komponentu pojma o sebi koja se očituje kao zadovoljstvo ili nezadovoljstvo samim sobom (Berk, 2008). Mladi s visokim samopoštovanjem prepoznaju svoje jake strane, priznaju vlastite nedostatke te su zadovoljni time tko su (Roth-Herbst, Borbely i Brooks-Gunn, 2008). Pokazalo se kako je visoko samopoštovanje povezano s većim

samopouzdanjem u svoje sposobnosti te ulaganjem truda. Osobe sa sniženim samopoštovanjem nesigurnije su u svoje slike o sebi i osjetljiviji su na vanjske informacije od pojedinaca s visokim samopoštovanjem (Campbell, 1990). Uzevši u obzir ponašajnu domenu, visoko je samopoštovanje vezano uz bolja akademska postignuća i smanjenu čestinu rizičnih oblika ponašanja. Doista, u longitudinalnim se studijama pokazalo kako samopoštovanje ima ulogu zaštitnog čimbenika (Roth-Herbst, Borbely i Brooks-Gunn, 2008). Nadalje, samopouzdanje je povezano sa samoefikasnošću, tj. uvjerenjima u vlastitu sposobnost ostvarivanja cilja (Roth-Herbst, Borbely i Brooks-Gunn, 2008). Prema teoriji samoefikasnosti, Bandura (1982) ističe kako uvjerenja osobe o vlastitim mogućnostima utječu na njezina ponašanja određujući količinu uloženog truda i postavljanje ciljeva. Samoefikasnost omogućuje osobi da lakše postavlja realne ciljeve, odabire primjerenije strategije postizanja ciljeva, ali pomaže u oporavljanju od neuspjeha (Bandura, 1994). Povećana sposobnost samoevaluacije omogućuje osobi poboljšanje percepcije samoučinkovitosti i održavanje motivacije za napretkom. Studenti koji se doživljavaju učinkovito u vezi učenja češće će se koristiti djelotvornim samoregulacijskim strategijama. Tako se doprinosi osjećaju kontrole za koji mlada osoba smatra da ima nad svojim funkcioniranjem i okolinom, što opet utječe na djelovanje osobe (Brandstädter, 1998). Bandura (1994) navodi da osobe visoke samoefikasnosti češće koriste učinkovite samoregulacijske strategije što dovodi do poželjnih ishoda. Čini se da je razlog tomu percepcija osobe o posjedovanju kapaciteta za primjereno reagiranje na okolinu. Stoga, takvi su adolescenti samopouzdaniji i manje zabrinuti jer smatraju da imaju kontrolu nad situacijom (Dumont i Provost, 1999). Drugim riječima, samoregulacijske vještine i samopouzdanje mladih predstavljaju složen odnos pri čemu konstrukti očituju međusobno i uzajamno djelovanje, dok su istovremeno pod utjecajem drugih individualnih i okolinskih čimbenika.

Nadalje, snažan karakter čimbenik je koji uključuje poštivanje društvenih i kulturalnih normi, usvajanje standarda za prihvatljive oblike ponašanja, osjećaj za dobro i loše (moralnost) te integritet (Roth i Brooks-Gunn, 2003). Iako su korijeni karaktera vidljivi u ranom djetinjstvu, tek u adolescenciji kognitivne mogućnosti i socijalna iskustva dopuštaju razvijanje ovakvog tipa razmišljanja i ponašanja (Roth i Brooks-Gunn, 2003). Izgradnja identiteta ističe se kao glavno postignuće adolescencije koje je nužno za izrastanje u zdravu i produktivnu mladu osobu. Pozitivan i jasan identitet odnosi se na uspješno suočavanje s prethodnim razvojnim krizama (Berk, 2008). Mladi, koji su ostvarili postignuti identitet ili još uvijek aktivno istražuju svoje mogućnosti, imaju osjećaj psihičke dobrobiti, vremenskog kontinuiteta vlastitog ja i znaju kamo idu. Također, takvi mladi imaju više samopoštovanje, češće se uključuju u kognitivne

aktivnosti višeg reda te su napredniji u moralnom rasuđivanju (Josselson, 1994; prema Berk, 2008). Kohlberg (1981; prema Catalano i sur., 2004) definira moralni razvoj kao višerazinski proces tijekom kojega djeca usvajaju društvene standarde o tome što je ispravno, a što krivo, usmjeravajući se na njihove izbore u moralnim dvojabama. Osobe naprednije u moralnom rasuđivanju shvaćaju kako je postupanje u skladu s vlastitim vrijednostima doprinos izgradnji pravedne okoline (Gibbs, 1995; prema Berk, 2008) što je opet u skladu s razvojno-sistemskim pristupom odnosa pojedinca i okoline. Tako se pokazalo da mladi koji imaju naprednije moralno rasuđivanje češće iskazuju prosocijalne oblike ponašanja (Carlo i sur., 1996; prema Berk 2008), rjeđe se upuštaju u varanja, agresivne ili druge neprihvatljive oblike ponašanja (Taylor i Walker, 1997; prema Berk, 2008). Suprotno tome, kod mladih koji ne uspiju postići zdrav identitet javlja se difuzija identiteta koju karakteriziraju teškoće upravljanja vlastitim vremenom i akademske poteškoće. Za takve se pojedince smatra kako će se najvjerojatnije upustiti u rizične oblike ponašanja (Brezonsky i Kuk, 2002; prema Berk, 2008). Prema teoriji motivacije usmjerene identitetom, identitet i pojam o sebi motiviraju ljude da teže svojim ciljevima i vrijednostima. Osobe preferiraju misliti i ponašati se u skladu sa svojim identitetom u širokom spektru situacija. Takva uloga identiteta čini ljude motiviranima regulirati svoja ponašanja, svoj rad prema željenim identitetima i od neželjenih budućih identiteta. Stoga, ljudi usmjeravaju svoja ponašanja kako bi odgovarala sadašnjem doživljaju sebe te onome što tek žele postati. Međutim, odnos između situacijskih čimbenika i ponašanja složen je, točnije situacijske prilike utječu na ponašanje osobe, ali istovremeno djeluju na vlastiti doživljaj sebe (Bem, 1972). Također, čini se nemogućim sudjelovati u društvenim aktivnostima zajednice bez samoregulacijskih mehanizama. Samoregulacija omogućuje inhibiciju socijalno nepoželjnih oblika ponašanja te potiče prosocijalna ponašanja što vodi do uspješne prilagodbe zajednici (Eisenberg, Smith i Spinrad, 2011). Može se pretpostaviti kako je čimbenik snažnog karaktera povezan sa samoregulacijskim strategijama.

Jedan od često istraživanih čimbenika PYD-ja socijalna je povezanost koja se odnosi na stvaranje i održavanje pozitivnih odnosa s ljudima i institucijama (Roth i Brooks-Gunn, 2003). Ovakve povezanosti rezultat su ljudske potrebe za pozitivnim odnosima i podrškom drugih ljudi koje potiču zdrav razvoj (Lerner i sur., 2005). Budući da je adolescencija vrijeme kada vršnjački odnosi postaju značajni, mnoga su se istraživanja bavila tom tematikom. Naime, pokazalo se da su vršnjačka prijateljstva povezana uz aspekte psihičkog zdravlja i kompetencije u ranoj odrasloj dobi (Bukowski, 2001; prema Berk, 2008). Bliska prijateljstva omogućuju istraživanje vlastitog identiteta uz istovremeno razumijevanje druge osobe. Također, prijateljstva pomažu

pri postavljanju temelja za nošenje sa stresnim događajima u bliskim romantičnim odnosima te mogu poboljšati stavove prema školi (Berndt i Keefe, 1995; prema Berk, 2008). Pokazalo se kako izlaganje pozitivnom utjecaju vršnjaka može unaprijediti razvojne snage osobe i umanjiti rizična ponašanja (Scales, Benson, Leffert i Blyth, 2000). Uz vršnjačke odnose, iznimno su važni odnosi između djeteta i roditelja. Kao najdosljedniji prediktor psihičkog zdravlja mladih pokazala se kvaliteta odnosa između roditelja i djeteta (Steinberg, 2001; prema Berk, 2008). Osim kvalitete odnosa, pokazalo se kako je autoritativni roditeljski stil značajno povezan uz akademske kompetencije djeteta, visoko samopoštovanje, samopouzdanje i orijentaciju na rad (Steinberg i sur., 1994; prema Berk, 2008). Suprotno tomu, strogi ili psihološko kontrolirajući roditelji ometaju razvoj autonomije djeteta, što je povezano uz kasnije niže samopoštovanje, depresiju i antisocijalne oblike ponašanja (Aquilino i Supple, 2001; Berk, 2008). Još su jedan oblik povezanosti mentorski odnosi koji su se kroz preventivne programe pokazali značajnima za pozitivan razvoj mladih. Naime, evaluacija preventivnog programa pokazala je kako je povezanost djeteta s brižnim, odraslim osobama učinkovita pri smanjenju vjerojatnosti korištenja droga i alkohola, nasilja te pri poboljšanju akademskog postignuća i odnosa s obitelji i vršnjacima (Benson, Scales, Hamilton i Sesma, 2006). Čimbenik koji se pokazao učinkovitim u održavanju socijalnih odnosa jest samoregulacija. S obzirom na razvojne promjene, adolescenti postaju sposobni razmatrati alternativne mogućnosti određene situacije, dugoročno i strateški planirati, postavljati ciljeve i strategije te usmjeravati svoja ponašanja (Demetriou, 2000). Istraživanja ističu kako aspekti samoregulacije pomažu osobama da uspostave i održe takve pozitivne odnose sa svojom okolinom, pri čemu se jačaju socijalna kompetencija i vršnjačka prihvaćenost. Osim toga, pojedinci se moraju osloniti na druge kako bi im pomogli ostvariti svoje ciljeve. Naime, dio učinkovitih samoregulacijskih vještina uključuje znanje kada i kome se obratiti za pomoć. Takvi će ishodi pozitivno djelovati na razvoj mlade osobe koja će uzajamno doprinositi socijalnoj okolini (Lerner i sur., 2005), zbog čega se može pretpostaviti kako samoregulacija doprinosi čimbeniku socijalne povezanosti.

Posljednji je čimbenik brižnost koji obuhvaća suosjećanje i empatiju za druge. Empatija se opisuje kao mogućnost prepoznavanja i razumijevanja tuđih osjećaja i ponašanja. Podatci upućuju da empatija raste tijekom adolescencije, zato što mladi počinju sebe opisivati u terminima moralnosti i brižnosti o drugim ljudima, kao sastavnicama njihova identiteta (Damon, 2004). Osim toga, dolazi do poboljšanog kognitivnog kapaciteta koji adolescentima omogućava razumijevanje i postavljanje u tuđu perspektivu. Također, s adolescencijom raste broj socijalnih domena, što pospješuje razvoj empatije (Roth-Herbst, Borbely i Brooks-Gunn,

2008). Pokazalo se da empatija pozitivno utječe na razvoj socijalne kompetencije, prosocijalno ponašanje i moralno rasuđivanje. Iako je empatija povezana s brojnim pozitivnim ishodima, taj je čimbenik povezan i uz negativne ishode. Naime, Geldhof i sur. (2014) pokazali su da postoji pozitivna povezanost između empatije i neprilagođenih oblika ponašanja, što upućuje na pretjeranu zabrinutost zbog tuđeg mišljenja ili osjećaja. Holsen, Geldhof, Larsen i Aardal (2017) slično ističu, tj. da neki mladi visoki na empatiji i suosjećanju mogu imati tendenciju iskazivanja viših razina anksioznosti i depresije. Također, pokazalo se da djevojke izvještavaju o višim razinama empatije i osobnog distresa od dječaka (Davis i Franzoi, 1991; prema Roth-Herbst, Borbely i Brooks-Gunn, 2008). Čimbenik koji ima važnu ulogu u razvoju empatije i održavanju psihološke dobrobiti osobe jest samoregulacija. Naime, za doživljaj empatije potrebne su regulacija i kontrola vlastitog stanja nastalog pod utjecajem tuđeg stanja. Bez takve kontrole može doći do preplavlivanja tuđim emocionalnim stanjima. Točnije, pokazalo se kako uspješnije usmjeravanje pažnje predviđa bolju kontrolu ugodnih i neugodnih emocija (Trentacosta i Izard, 2007). Kada osoba nauči regulirati svoja emocionalna stanja, lakše će uspjeti regulirati svoja ponašanja (Blair, 2002). Smatra se kako su samoregulacijske tehnike nužne za reguliranje i ublažavanje vlastite perspektive s ciljem evaluacije tuđe perspektive (Decety i Jacson, 2004), što čini temelj empatije. Stoga, potrebno je obratiti pažnju na razvojnu dinamiku empatije, kao i na aspekte samoregulacije koji doprinose tom razvoju.

Kada mlada osoba iskazuje objašnjene karakteristike, vjerojatno je na pozitivnom razvojnom putu te doprinosi sebi i svojoj okolini. Tako dolazi do šestog čimbenika, tj. doprinosa (Lerner i sur., 2005). Jedne od značajki tog dvosmjernog odnosa kojima pojedinac doprinosi razvojnoj regulaciji mogu se opisati kao samoregulacijske vještine. Naime, samoregulacija se odnosi na sve aspekte prilagodbe – kako ljudi mijenjaju svoja ponašanja, misli, pažnju i emocije, reakcije na različite kontekste i upravljanje svojim reakcijama s obzirom na kontekst (Shonkoff i Phillips, 2000, prema Gestsdottir i Lerner, 2008). Samoregulacija se, stoga, može definirati kao „mogućnost da se fleksibilno aktivira, nadgleda, inhibira, održava i/ili prilagodi ponašanje, pažnja, emocije i kognitivne strategije kao reakcija na unutrašnje znakove, podražaje iz okoline i povratne informacije od drugih, u nastojanju da se ostvare osobno značajni ciljevi“ (Moilane, 2017, str. 835). Pri tome se, može razlikovati kognitivna, emocionalna i ponašajna samoregulacija. Ponašajna se samoregulacija odnosi na mogućnost nadgledanja pažnje i inhibicije ponašanja u skladu s postizanjem ciljeva (McClelland, Ponitz, Messersmith i Tominey, 2010). Kognitivna je samoregulacija povezana uz kognitivne vještine upravljanja svojim mislima i ponašanjem (Blair, 2002). Povezana s prethodnim samoregulacijama je i

emocionalna samoregulacija koja uključuje nadgledanje, vrednovanje i promjenu emocionalnih reakcija kako bi se postigao željeni cilj (Thompson, 1991). Jasno je kako su navedeni aspekti usko povezani te da promjenom jednog aspekta, može doći do promjene u drugom. Istraživanja ističu kako samoregulacija ima značajni utjecaj na razvoj osobe, točnije pokazalo se da su slabije razvijene samoregulacijske vještine povezane s razvojem eksternaliziranih i internaliziranih poteškoća u djetinjstvu i adolescenciji (Eisenberg i sur., 2005).

Jedna od glavnih pretpostavki proizišla iz modela čimbenika PYD-ja jest ona da usmjerena, svjesna kontrola mladih nad svojim postupcima predstavlja ključni čimbenik za adaptivni razvoj kroz različita područja funkcioniranja (Gestsdottir i Lerner, 2008). Gestsdottir i Lerner (2008) u svome su istraživanju dobili podatke koji upućuju kako je globalni čimbenik samoregulacije prediktor čimbenika PYD-ja, depresije, delinkventnih i rizičnih oblika ponašanja. Navodi se kako uporaba samoregulacijskih vještina doprinosi uspješnom razvoju, neovisno o godinama te zadovoljstvu životom, pozitivnom odnosu i osjećaju svrhe u životu. Stoga se, visoki rezultati na samoregulaciji smatraju zaštitnim čimbenikom otpornosti mladih (Quinn i Frome, 2010; prema McClelland i sur., 2010).

Od velike je važnosti za pojedinca, zajednicu i društvo identificirati kapacitete mlade osobe koji potpomažu uspješno preuzimanje uloge odrasle osobe s prijelazom u odraslu dob. Prema tome, cilj je ovog istraživanja ispitati odnos čimbenika PYD-ja (snažan karakter, samopouzdanje, percipirana kompetentnost, socijalna povezanost i brižnost) sa samoregulacijom kod mladih.

## **Metoda**

### **Cilj istraživanja**

Ispitati odnos između čimbenika pozitivnog razvoja mladih i samoregulacije kod mladih.

### **Problem**

P1: Ispitati postoji li povezanost i koji je smjer povezanosti između čimbenika PYD-ja (percipirana kompetentnost, snažan karakter, samopouzdanje, socijalna povezanost i brižnost) i samoregulacije.

P2: Ispitati mogućnost predviđanja čimbenika PYD-ja (percipirana kompetentnost, snažan karakter, samopouzdanje, socijalna povezanost i brižnost) na temelju samoregulacije.

## Hipoteze

H1: Postoji značajna pozitivna povezanost između subskala PYD-ja (snage karaktera, percipirane kompetencije, socijalne povezanosti, brižnost i samopouzdanja) i kognitivne, emocionalne i ponašajne samoregulacije.

H2: Subskale samoregulacije (kognitivna, emocionalna i ponašajna samoregulacija) bit će značajan pozitivni prediktori čimbenika PYD-ja.

## Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 698 sudionika, od čega je 262 (37.5 %) sudionika muškog spola, a 436 (62.5 %) sudionica ženskog spola. Dob sudionika u rasponu su od 15 do 22 te je prosječna dob  $M = 18.21$  ( $SD = 2.065$ ). Također, 423 (60.6 %) sudionika bili su učenici srednjih škola te 275 (39.4 %) studenati. Istraživanje se provodilo u sljedećim srednjim školama i fakultetima: I. gimnazija Osijek, Medicinska škola Osijek, Gimnazija Matije Antuna Reljkovića Vinkovci, Srednja strukovna škola Vinkovci, Tehnička škola Ruđera Boškovića Vinkovci, Filozofski fakultet u Osijeku, Pravni fakultet u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti u Osijeku i Slavonskom Brodu te Građevinski fakultet u Osijeku.

## Instrumenti

Upitnikom sociodemografskih podataka prikupljeni su podaci o dobi i spolu sudionika, o osobama s kojima su sudionici živjeli do tada, mjesto življenja posljednjih 10 godina te stupanj obrazovanja majke i oca. Osim toga, prikupljeni su podaci o njihovu stupnju obrazovanja te školskom ili akademskom uspjehu.

Za mjerenje samoregulacije korišten je Upitnik samoregulacije (engl. *Questionnaire on self-regulation*, Novak i Clayton, 2001). Upitnik samoregulacije sastoji se od 13 čestica koje mjere dječju sposobnost reguliranja neugodnih emocija i ometajućeg ponašanja te postavljanja i ostvarivanja ciljeva. Upitnik se sastoji od triju skala. Skale regulacije kognicija (npr. *Napravit ću plan za sve važne ciljeve/zadatke.*) i ponašanja (npr. *Teško mi je mirno sjediti tijekom važnih zadataka.*) sastoje se od četiri čestice, dok se skala samoregulacije emocija (npr. *Teško mi je kontrolirati se.*) sastoji od pet čestica. Ukupan rezultat pojedine skale, kao i cijele skale, računa se kao zbroj rezultata samoprocjena. Najmanji mogući rezultat može biti 13, a najveći 52. Zadatak je procijeniti koliko je pojedina tvrdnja točna za osobu na skali Likertovog tipa od 4 stupnja (*1 – nikada nije točno, 4 – uvijek je točno*). Viši rezultat upućuje na razvijeniju samoregulaciju kod sudionika. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije (Cronbach  $\alpha$ ) za skalu

samoregulacije emocija iznosi  $\alpha = .76$ ,  $\alpha = .71$  za skalu samoregulacije kognicija te  $\alpha = .71$  za skalu samoregulacije ponašanja.

Pri procjeni pozitivnih razvojnih karakteristika korištena je skraćena verzija Upitnika pozitivnih karakteristika mladih (PYD-SF, Geldhof i sur., 2014). Upitnik se sastoji od 34 čestice koje čine pet subskala: kompetencija (npr. *Uspješan/uspješna sam u školi.*), snažan karakter (npr. *Vrlo rijetko radim stvari koje ne bih smio/smjela raditi.*), brižnost (npr. *Kada vidim da se nekog zadirkuje, žao mi ga je.*), samopouzdanje (npr. *Većinu vremena zadovoljan/zadovoljna sam sobom.*) i socijalna povezanost (npr. *Koristan/korisna sam i važan/važna član/članica svoje obitelji.*). Subskale koje mjere kompetenciju, samopouzdanje i brižnosti sastoje se od šest čestica, dok se subskale snažnog karaktera i povezanosti sastoje od osam čestica. Na svakoj subskali sudionik izražava svoje slaganje. Kod subskala kompetencije, samopouzdanja i povezanosti sudionik izražava mišljenje na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva pri čemu vrijedi  $1 = \text{izrazito se ne slažem}$ , a  $5 = \text{u potpunosti se slažem}$ . Isti oblik skale Likertovog tipa koristi se kod subskale karaktera, gdje vrijedi da je  $1 = \text{nije važno}$ , a  $5 = \text{važno}$ . Konačno, za subskalu empatije korištena je skala Likertovog tipa od 5 stupnjeva pri čemu je  $1 = \text{uopće ne}$ , a  $5 = \text{u potpunosti}$ . Ukupan se rezultat formira kao zbroj procjena za svaku subskalu, kao i za ukupan rezultat cijele skale. Najniži rezultat može iznositi 34, dok je najviši 170. Viši rezultat ukazuje na snažnije razvijen čimbenik pozitivnog razvoja, kao i ukupno pozitivni razvoj osobe. Pouzdanost skale kompetencije iznosi  $\alpha = .69$ , samopouzdanja  $\alpha = .77$ , skale snažnog karaktera  $\alpha = .69$ , skale empatije  $\alpha = .87$  te pouzdanost skale socijalne povezanosti  $\alpha = .77$ .

## **Postupak**

Istraživanje je provedeno u sklopu projekta *Pozitivne karakteristike mladih iz kroskulturalne perspektive* te ga je odobrilo Etičko povjerenstvo Filozofskog fakulteta u Osijeku. Zatraženi su pristanci ravnatelja i dekana ustanova u kojima se provelo istraživanje. Istraživanje je provedeno grupno kao dio redovite nastave u navedenim ustanovama. Prije samog rješavanja, sudionici su potpisali pristanak. Pročitana je uputa te su upitnici rješavani metodom „papir-olovka“. Budući da je istraživanje provedeno u sklopu projekta, obuhvaćalo je niz upitnika: Upitnik sociodemografskih podataka, Upitnik o zdravlju pacijenta, Peter–Bensonova skala vanjskih i unutarnjih kvaliteta, Warwickova skala mentalne dobrobiti, Upitnik ovladavanja obavezama, Upitnik samoregulacije te Upitnik pozitivnih karakteristika mladih. Za potrebe ovoga rada korištene su tri skale, a to su Upitnik sociodemografskih podataka, Upitnik samoregulacije i Upitnik pozitivnih karakteristika mladih. Za rješavanje upitnika sudionicima je bilo potrebno 30 minuta.



## Rezultati

Kako bi se provjerila opravdanost korištenja parametrijskih statističkih postupaka, provjereno je odstupaju li značajno distribucije svih varijabli od normalne distribucije. Proveden je Kolmogorov–Smirnovljev test kojim je utvrđeno da distribucije značajno odstupaju od normalne distribucije. Zbog navedenih podataka provjereni su indeksi asimetričnosti i zakrivljenosti. Rezultati pokazuju kako je percipirana kompetentnost pozitivno asimetrična (indeks asimetričnosti iznosi 0.08), dok su svi ostali čimbenici negativno asimetrični, pri čemu se iznosi asimetričnosti kreću u rasponu od - 0.29 do - 1.56. Nadalje, podaci upućuju kako samoregulacija emocija i kognicija, samopouzdanje, snažan karakter, povezanost i brižnost imaju izduženu distribuciju (indeksi zakrivljenosti u rasponu su od 0.02 do 2.92), dok samoregulacija ponašanja i kompetentnost imaju spljoštenu distribuciju (indeksi zakrivljenosti u rasponu su od - 0.25 do - 0.56). Prema Field (2005) indeksi asimetričnosti i zakrivljenosti trebaju biti jednaki ili približni nuli kako bi se potvrdila normalna distribucija. Iako se navedeni rezultati razlikuju od nule, rezultate se može promatrati kao prihvatljive, budući da Kline (2011) navodi kako kriterije za normalnu distribuciju čine apsolutne vrijednosti asimetričnosti i zakrivljenosti. Pri tome apsolutna vrijednost asimetričnosti treba biti manja od 3, a apsolutna vrijednost zakrivljenosti manja od 8. Budući da navedeni rezultati odgovaraju navedenom, može se nastaviti s provedbom parametrijskih postupaka. Uz navedeno, histogrami varijabli prikazuju tendenciju njihovih distribucija prema normalnoj. U Tablici 1 navedeni su deskriptivni statistički podaci. Uzevši u obzir minimalan i maksimalan mogući rezultat na pojedinoj subskali, deskriptivni podaci upućuju na visoke procjene sudionika na svim subskalama.

Tablica 1. Deskriptivna statistika čimbenika PYD-ja i aspekata samoregulacije

Varijable	<i>M</i>	<i>SD</i>	min	max
Percipirana kompetentnost	20.17	3.792	8	30
Samopouzdanje	23.49	3.631	7	30
Snažan karakter	32.11	4.165	12	40
Socijalna povezanost	28.87	4.795	8	40
Brižnost	26.10	4.149	6	30
Samoregulacija emocija	14.82	3.116	5	20

Samoregulacija kognicija	11.83	2.266	4	16
Samoregulacija ponašanja	10.83	2.890	4	16

*Napomena.*  $N = 698$

Pri ispitivanju povezanosti aspekata samoregulacije i čimbenika PYD-ja, korišten je Pearsonov koeficijent korelacije. Što se tiče međusobnih korelacija aspekata samoregulacije, svi su aspekti samoregulacije pozitivno značajno povezani (*vidi Tablicu 2*). Čimbenici PYD-ja međusobno su značajno pozitivno povezani, osim kompetentnosti i brižnosti čija se povezanost nije pokazala statistički značajnom. Nadalje, podatci upućuju kako je samoregulacija emocija značajno pozitivno povezana s kompetentnošću, samopouzdanjem, snažnim karakterom i povezanošću, pri čemu je najjače povezano sa samopouzdanjem. Nadalje, samoregulacija kognicija značajno je pozitivno povezana sa svim čimbenicima PYD-ja, pri čemu je najjače povezana sa snažnim karakterom. Konačno, samoregulacija ponašanja značajno je pozitivno povezana s kompetentnošću, samopouzdanjem i povezanošću, pri čemu je najjače povezana sa samopouzdanjem. Budući da neki podatci odstupaju od očekivanih, može se reći kako je Hipoteza 1 tek djelomično potvrđena.

*Tablica 2.* Interkorelacije čimbenika PYD-a i aspekata samoregulacije

Varijabla	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.Percipirana kompetentnost	<b>.54**</b>	<b>.15**</b>	<b>.38**</b>	.02	<b>.20**</b>	<b>12**</b>	<b>.08*</b>	<b>-.21**</b>	<b>-.08*</b>
2.Samopouzdanje	-	<b>.36**</b>	<b>.51**</b>	<b>.16**</b>	<b>.37**</b>	<b>.29**</b>	<b>.22**</b>	<b>-.09*</b>	.05
3.Snažan karakter		-	<b>.38**</b>	<b>.56**</b>	<b>.12**</b>	<b>.36**</b>	.06	<b>.20**</b>	.05
4.Socijalna povezanost			-	<b>.31**</b>	<b>.18**</b>	<b>.31**</b>	<b>.16**</b>	.06	.03
5.Brižnost				-	.02	<b>.27**</b>	.00	.40	<b>.14**</b>
6.Samoregulacija emocija					-	<b>.13**</b>	<b>.43**</b>	<b>-.09*</b>	<b>.08*</b>
7.Samoregulacija kognicija						-	<b>.08*</b>	.06	.07
8.Samoregulacija ponašanja							-	.02	.04
9. Spol								-	<b>.14**</b>
10. Dob									-

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

Prije provedbe regresijske analize, ispitana je multikolinearnost varijabli. Dobiveni podatci upućuju kako je najmanja vrijednost čimbenika povećanja varijance (VIF) 1.033, a najveća vrijednost tolerancije 0.979. Uz navedeno, Durbin-Watson test pokazuje nezavisnost od reziduala. Navedeni su podatci u skladu sa zadovoljavajućim okvirom vrijednosti pri čemu vrijednosti tolerancije ne smiju biti manje od 0.10 i vrijednosti VIF-a ne smiju biti veće od 10 (Myers, 1990; Menard, 1995; prema Field 2005), dok vrijednost Durbin-Watson testa mora biti između vrijednosti 1 i 3 (Petz, Kolesarić i Ivanec, 2012).

Kako bi se utvrdio doprinos prediktora (samoregulacija emocija, kognicija i ponašanja) kriterijima (čimbenici PYD-ja), provedena je hijerarhijska regresijska analiza (*vidi Tablicu 3*). U prvom su koraku uključene kontrolne varijable dobi i spola, dok su u drugom koraku uključene aspekti samoregulacije za pojedini kriterij. Dob i spol objašnjavaju najveći postotak varijance za kriterij brižnosti, dok je najmanji postotak varijance objašnjen za kriterij povezanosti. Ispitujući doprinos cjelokupnog modela, najveći je postotak varijance objašnjen za čimbenik brižnosti, dok je najmanji postotak objašnjen za percipiranu kompetentnost. Što se tiče doprinosa dobi i spola, podatci upućuju kako spol značajno doprinosi predviđanju svih čimbenika PYD-a, osim za socijalnu povezanost. Što se tiče dobi, ona se pokazala kao značajan prediktor brižnosti. Nadalje, samoregulacija emocija značajan je pozitivan prediktor kompetentnosti, samopouzdanja, snažnog karaktera i povezanosti. Točnije, bolja samoregulacija emocija kod osobe doprinosi boljim samoprocjenama na navedenim čimbenicima. Nadalje, samoregulacija kognicija pokazala se značajnim pozitivnim prediktorom za sve čimbenike PYD-ja. Točnije, može se reći da bolja samoregulacija kognicija osobe doprinosi boljim samoprocjenama u područjima pozitivnog razvoja mladih. Konačno, samoregulacija ponašanja pozitivan je značajni prediktor samopouzdanja i povezanosti. Takav podatak upućuje da bolje samoreguliranje ponašanja doprinosi boljim rezultatima na samoprocjenama samopouzdanja i socijalne povezanosti. Iako aspekti samoregulacije značajno doprinose čimbenicima PYD-ja, samoregulacija emocija i ponašanja nisu se pokazale značajnim prediktorima za sve kriterije. Stoga, može se zaključiti da je Hipoteza 2 djelomično potvrđena.

Tablica 3. Rezultati linearnih regresijskih analiza s aspektima samoregulacije i kontrolnim varijablama kao prediktorima čimbenika pozitivnog razvoja mladih.

Kriterij	Model	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>	<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>
Percipirana kompetentnost	1. korak	.21	.05	<b>16.75**</b>			
	Dob				-0.08	.07	-1.14
	Spol				1.61	<b>-.21**</b>	-5.45
	2. korak	.31	.10	<b>14.37**</b>			
	Dob				-.122	.07	-1.80
	Spol				-1.51	<b>-.19**</b>	-5.20
	Samoregulacija emocija				0.21	<b>.18**</b>	4.27
	Samoregulacija kognicija				0.18	<b>.11**</b>	2.84
	Samoregulacija ponašanja				0.02	.01	0.34
Samopouzdanje	1. korak	.12	.01	<b>4.57*</b>			
	Dob				0.13	.07	1.84
	Spol				-0.77	<b>-.10**</b>	-2.64
	2. korak	.46	.21	<b>36.82**</b>			
	Dob				0.05	.03	0.46
	Spol				-0.65	<b>-.09*</b>	-2.46
	Samoregulacija emocija				0.34	<b>.29**</b>	7.53
	Samoregulacija kognicija				0.41	<b>.26**</b>	7.43
	Samoregulacija ponašanja				0.11	<b>.09*</b>	2.32
Snažan karakter	1. korak	.21	.04	<b>15.54**</b>			
	Dob				0.04	.02	0.53
	Spol				0.76	<b>.21**</b>	5.42
	2. korak	.42	.17	<b>28.28**</b>			
	Dob				-0.02	-.01	-0.23
	Spol				1.71	<b>0.20**</b>	5.60

	Samoregulacija emocija				0.15	<b>.11**</b>	.277
	Samoregulacija kognicija				0.61	<b>.33**</b>	9.41
	Samoregulacija ponašanja				-0.03	-.02	-0.58
	1. korak	.07	.01	1.73			
	Dob				0.06	.02	0.62
	Spol				0.63	.06	1.64
	2. korak	.36	.13	<b>20.30**</b>			
Socijalna povezanost	Dob				-0.01	-.01	-0.13
	Spol				0.59	.06	1.63
	Samoregulacija emocija				0.17	<b>.11**</b>	2.70
	Samoregulacija kognicija				0.60	<b>.29**</b>	7.85
	Samoregulacija ponašanja				0.17	<b>.10**</b>	2.60
	1. korak	.41	.17	<b>70.11**</b>			
	Dob				0.17	<b>.09*</b>	2.49
	Spol				3.33	<b>.39**</b>	11.10
	2. korak	.48	.23	<b>40.42**</b>			
Brižnost	Dob				0.15	<b>.07*</b>	2.13
	Spol				3.25	<b>.38**</b>	11.12
	Samoregulacija emocija				0.04	.03	0.74
	Samoregulacija kognicija				0.44	<b>.24**</b>	7.03
	Samoregulacija ponašanja				-0.04	-.03	-0.81

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

## Rasprava

Prema teoriji pozitivnog razvoja mladih, mlade se osobe promatraju kao potencijali koji se mogu razvijati. Svaki pojedinac posjeduje unutrašnje kapacitete za uspješan i zdrav razvoj. Stoga, potrebno je identificirati i razvijati unutrašnje snage svakog pojedinca jer jačanjem pozitivnih karakteristika mladi doprinose sebi i svojoj okolini.

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos čimbenika pozitivnog razvoja mladih (percipirana kompetentnost, samopouzdanje, snažan karakter, socijalna povezanost i brižnost) i samoregulacije. Uz navedeno, ispitan je doprinos aspekata samoregulacije razvoju čimbenika pozitivnog razvoja mladih.

Postavljene su dvije hipoteze. Prva se hipoteza odnosila na pretpostavku da će subskele PYD-ja biti pozitivno povezane s emocionalnom, kognitivnom i ponašajnom samoregulacijom. Druga hipoteza pretpostavlja da će subskele samoregulacije biti pozitivni prediktori čimbenika PYD-ja. Obje su hipoteze djelomično potvrđene.

### **Povezanost čimbenika PYD-ja i aspekata samoregulacije**

Sukladno očekivanjima, samoregulacija emocija pozitivno je povezana s kompetentnošću, samopouzdanjem, snažnim karakterom i povezanošću, pri čemu je najjače povezana sa samopouzdanjem. Samoregulacija kognicija značajno je povezana sa svim čimbenicima PYD-ja pri čemu je najjače povezana sa snažnim karakterom. Samoregulacija ponašanja značajno je povezana s kompetentnošću, samopouzdanjem i povezanošću pri čemu je najjače povezana sa samopouzdanjem. Navedeni se podatci mogu objasniti brojnim istraživanjima koji idu u prilog dobivenim rezultatima.

**Socijalna povezanost.** Za početak, navedeni podatci upućuju kako su svi aspekti samoregulacije značajno pozitivno povezani sa socijalnom povezanošću. Točnije, mladi s razvijenijim samoregulacijskim vještinama imaju bolje samoprocjene socijalne povezanosti. Moguće je da adolescenti počinju činiti učinkovite interpersonalne kompromise zbog sazrijevanja kognitivnih sposobnosti u ovom razvojnom razdoblju. Nedavna su se istraživanja usmjerila na povezanost razvoja mozga i samoregulacije kod adolescenata ističući kako je takav razvoj povezan s poboljšanjem kapaciteta integriranja misli, emocija i ponašanja s namjerom ostvarivanja ciljeva (Gestsdottir i Lerner, 2008). Takve su sposobnosti od velike važnosti za razvoj i održavanje socijalnih interakcija. Istraživači naglašavaju kako poteškoće u regulaciji emocija vode do neprilagođenih odnosa s drugima te posljedično socijalne izolacije

(Trentacosta i Shaw, 2009). Razlozi su za to neprilagođeni načini izražavanja ljutnje ili frustracije što dovodi do poteškoća u formiranju i održavanju socijalnih odnosa. Pokazalo se kako mladi koji su nezadovoljni svojom socijalnom podrškom vjerojatno imaju poteškoća u nošenju s anksioznošću i depresijom (Bolognini i sur., 1992; prema Dumont i Provost, 1999). Također, ako osoba nauči kako regulirati svoja emocionalna stanja, trebala bi lakše moći regulirati svoja ponašanja (Blair, 2002). Zauzvrat, bolja regulacija ponašanja pruža potporu razvoju učinkovitije i fleksibilnije regulacije emocija (Eisenberg, Smith i Spinrad, 2011). Naime, uspješna suradnja s drugima zahtijeva asertivnu komunikaciju i suočavanje sa sukobima na prihvatljive načine (Lynch i Simpson, 2010). Razvijene socijalne vještine omogućuju odabir i generaliziranje pravila ponašanja prema prijašnjem iskustvu i primjenu u odgovarajućem socijalnom kontekstu. Tome u prilog idu podatci koji ističu pozitivnu povezanost samoreguliranih oblika ponašanja s mjerama socijalne kompetencije i mentalne dobrobiti te negativnu povezanost sa seksualno rizičnim ponašanjima, upotrebom supstanci, depresijom i anksioznošću (Gestsdottir i Lerner, 2008). Svi navedeni podatci idu u prilog značajne pozitivne povezanosti aspekata samoregulacije i socijalne povezanosti.

**Samopouzdanje.** Samoregulacija u adolescenciji postaje povećano kognitivno usmjerena i učinkovita uključujući razrađeno dugoročno planiranje i postavljanje ciljeva. Kognitivna samoregulacija uključuje proces samonadgledanja koje informira osobu o njezinu trenutnom stanju i uspoređuje ga s postavljenim ciljem. Takve informacije nude mogućnost promjene trenutnog ponašanja u smjeru ostvarivanja željenih ciljeva. Ovisno je li osoba ostvarila svoje ciljeve, ona formira radne modele sebe i okoline koji će oblikovati buduće akcije (Lerner i sur., 2005). Samoprocjene nude informaciju osobi o problemima koje je sposobna rješavati i koliko je učinkovita pri korištenju određenih kognitivnih funkcija što utječe na razinu samopouzdanja. Bandura (1994) navodi da osobe visoke samoučinkovitosti češće koriste učinkovite samoregulacijske strategije što vodi poželjnim ishodima. Čini se da je razlog tomu to što percipiraju da imaju kapacitete za primjereno reagiranje na okolinu. Stoga, takvi su adolescenti samopouzdaniji i manje zabrinuti jer smatraju da imaju kontrolu nad situacijom (Dumont i Provost, 1998). Povećana sposobnost procjenjivanja sebe i svoje okoline može doprinijeti vjerovanju mlade osobe o kontroli koju ima nad svojim funkcioniranjem i okolinom (Brandtstädter, 1998). Ovisno o ishodu, osoba u procesu samoprocjene atribuirala ishode vanjskim i unutarnjim čimbenicima. Istraživanja jasno navode kako atribucije, kao strategije regulacije emocija i motivacije, često imaju ulogu jačanja ili očuvanja samopouzdanja

(Aronson, Wilson, Akert, 2005), što je u skladu s dobivenim rezultatima o povezanosti samoregulacije i samopouzdanja.

**Percipirana kompetentnost.** Percipirana se kompetentnost pokazala značajno povezana sa samoregulacijskim vještinama. Jedna je od strategija samoregulacije traženje povratne informacije pri čemu može doći do promjene u doživljaju kompetentnosti. Jačanje percepcije osobne kontrole može dovesti do jačanja intrinzične motivacije, poboljšanja ishoda učenja i razvoja osjećaja odgovornosti te doprinijeti percipiranoj samoeфикаsnosti (Nokelainen, Kaisvuo i Pylväs, 2017). Također, procesi samorefleksije mogu osobi davati informaciju o tome može li obaviti određeni zadatak. Kada se radi o pozitivnoj informaciji, dolazi do jačanja intrinzične motivacije te posljedično o povećanom ulaganju truda i ustrajnosti. Black i Deci (2000) potvrdili su kako srednjoškolci s izraženom samoregulacijom učenja imaju višu percipiranu kompetentnost, dok djeca s poteškoćama usmjeravanja pažnje i kontrole ponašanja vjerojatnije doživljavaju poteškoće u odnosu s vršnjacima i učiteljima (Denham i sur., 2003; prema Liew, 2011). Također, adolescenti moraju regulirati svoje emocije prilikom suočavanja sa stresnim situacijama, kao što su izazovni akademski zadatci. Kada emocije poput ljutnje i tuge nisu regulirane, može doći do korištenja neučinkovitih strategija rješavanja što može voditi sniženim postignućima (Compas i sur., 2001; prema Modecki, Zimmer-Gembeck i Guerra, 2017). Pozitivne emocije poboljšavaju fleksibilno i kreativno mišljenje te učinkovitije suočavanje s problemima (Fredrickson, 2001). Prema tome, osobe koje češće primaju pozitivne informacije o svojim postupcima, imaju razvijeniji osjećaj kompetentnosti, što je u skladu s dobivenim podacima.

**Snažan karakter.** Čini se nemogućim sudjelovati u društvenim aktivnostima zajednice bez samoregulacijskih mehanizama jer poteškoće u reguliranju emocija mogu voditi do neprilagođenih oblika ponašanja. Samoregulacija omogućuje inhibiciju socijalno nepoželjnih oblika ponašanja te potiče prosocijalna ponašanja što vodi do uspješne prilagodbe zajednici (Eisenberg, Smith i Spinrad, 2011). Nadalje, istraživanja navode da osobe ovisne o supstancama postižu niže rezultate na izvršnim kognitivnim funkcijama te imaju nisku ustrajnost i sklonost odgovaranja bez prethodnog razmišljanja. Također, dezinhibicija, uz impulzivnost, povezana je s antisocijalnim ponašanjem i upotrebom droga (Tarter i sur., 2003), dok se reguliranje procesa pažnje pokazalo značajnim u razvoju moralnih oblika ponašanja. Osim toga, učinkovito donošenje odluka čini se povezano s adaptivnim, fleksibilnim i usklađenim reguliranjem emocija i strategijama suočavanja kako bi se zadovoljili zahtjevi okoline (Modecki, Zimmer-Gembeck i Guerra 2017). Na temelju toga, pokazalo se da mladi koji iskazuju eksternalizirane



poteškoće manje su učinkoviti u reguliranju svojih emocija i u suočavanju sa stresorima te su skloniji donositi lošije odluke. Čini se kako je regulacija negativnih emocija nužna komponenta dobrog donošenja odluka jer negativne emocije sužavaju mogućnosti reagiranja (Fredrickson, 2001). Mogućnosti prilagođavanja vlastitih aktivnosti sukladno situacijskim zahtjevima i iskazivanje socijalno prihvatljivih oblika ponašanja u podlozi je snažnog karaktera (Kopp, 1982), što ide u prilog dobivenim podacima o povezanosti samoregulacije i snažnog karaktera.

**Brižnost.** Konačno, čimbenik brižnosti pokazao se pozitivno povezan s aspektom regulacije kognicija. Takav podatak upućuje da je bolja kognitivna samoregulacija povezana s boljim samoprocjenama na kriteriju brižnosti. Naime, čimbenik brižnosti obuhvaća suosjećanje i empatiju pa prošla istraživanja idu u prilog dobivenim podacima. Eisenberg, Smith i Spinrad (2011) navode kako je doživljaj suosjećanja povezan s mogućnošću usmjeravanja pažnje i procesiranja relevantnih informacija. Razvoj razumijevanja vlastitog i tuđeg emocionalnog stanja jest povezan s izvršnim funkcijama koje se odnose na procese nadgledanja i kontrole misli te ponašanja, uključujući samoregulaciju, planiranje, kognitivnu fleksibilnost, inhibiciju reakcije i otpornost na interferenciju (Eslinger, 1996). Takve kognitivne aktivnosti mogu pomoći pojedincu interpretirati informaciju vezanu za drugu osobu te nositi se s neugodnim vikarijskim iskustvom. Štoviše, brižnost može biti izazvana brojnim situacijama, na primjer kada netko vidi drugu osobu u stresnoj ili neugodnoj situaciji, kada osoba zamišlja tuđe ponašanje, čitajući knjigu. Međutim, empatija zahtijeva da se više ili manje svjesno usvoji perspektiva druge osobe. Takav značajka zauzimanja tuđe perspektive kao važnog izvora ljudske empatije (Maner, Luce, Neuberg i Cialdini, 2002) ide u prilog dobivenim podacima o povezanosti kognitivne samoregulacije i brižnosti.

### **Doprinos aspekata samoregulacije čimbenicima PYD-ja**

Prema drugoj hipotezi, pretpostavljalo se da će subskale samoregulacije biti pozitivni prediktori čimbenika PYD-ja. Podatci istraživanja djelomično potvrđuju ovu hipotezu, budući da se nisu svi aspekti samoregulacije pokazali značajnim pozitivnim prediktorima svih čimbenika PYD-ja.

**Percipirana kompetentnost.** Što se tiče čimbenika percipirane kompetentnosti, kognitivna i emocionalna samoregulacija pokazali su se pozitivnim prediktorima. Prema tome, može se reći kako bolji razvoj aspekata samoregulacije doprinosi razvoju percipirane kompetentnosti. Prema Pintrichevom modelu samoreguliranog učenja (2004), regulacija kognicija odnosi se na procese nadgledanja i kontrole kognicija koji uključuju metakognitivnu

svjesnost što vodi boljem razumijevanju gradiva, praćenju učenja te napretku prema postavljenim ciljevima. Kontrola kognicija odnosi se na odabir i prilagodbu kognitivnih strategija učenja i mišljenja kako bi se umanjila razlika između trenutnog napretka u učenju i postavljenih ciljeva. Također, učenik koristi kognitivnu procjenu i atribuiranje kao procese refleksije. Smatra se kako su mogućnosti nadgledanja i provjeravanja procesa napretka čimbenici koji utječu na ishode i procjenu ishoda jer pomažu učenicima usmjeriti, nadgledati, kontrolirati i procijeniti svoje postignuće (Blair, 2002), što vodi do promjene u doživljaju vlastite kompetentnosti. Nadalje, regulacija emocija ima važan značaj jer istraživanja upućuju da ugodne emocije poboljšavaju fleksibilno i kreativno mišljenje te učinkovitije suočavanje s problemima (Fredrickson, 2001). Bez učinkovite samoregulacije emocija može doći do ograničenog pristupa svojim sposobnostima i strategijama prilikom primjene plana ili strategije suočavanja sa stresnom situacijom. Jedna je od učinkovitih strategija ponovna kognitivna procjena koja se odnosi na promjenu načina razmišljanja o trenutnoj situaciji s ciljem ublažavanja utjecaja emocija. Takva strategija usmjerena je na sprječavanje preplavlivanja trenutnom emocijom. Stoga, može se zaključiti kako ugodne emocije omogućavaju kognitivnu fleksibilnost i rješavanje složenih problema. Pri tome dolazi do mogućnosti zauzimanja različitih perspektiva što vodi prema boljem procesiranju informacija te boljim ishodima ili rješenjima. Tako, emocionalni i kognitivni aspekti međusobno utječu jedno na drugo vodeći prema boljim postignućima i konačno do pozitivnije procjene postignuća (Fredrickson, 2001). Ne iznenađuje podatak kako su regulacija pažnje i emocija zaštitni čimbenici koji umanjuju nepovoljne akademske, socijalne i mentalne ishode prilikom izlaganja rizičnim čimbenicima (Belsky, Pasco Fearon i Bell, 2007).

Samoregulacija ponašanja nije se pokazala značajnim prediktorom percipirane kompetencije, što nije u skladu s očekivanjima. Naime, regulacija ponašanja uključuje nadgledanje ponašanja, zalaganja i vremenskog tijeka s ciljem prilagođavanja zahtjevima zadatka. Istraživanja su pokazala kako učinkovitiji pojedinci vjerojatnije odabiru uključivanje u zadatke, povećavaju ulaganje truda, ustraju u prevladavanju izazova te uspijevaju u zadacima (Zimmerman, 2002). S obzirom na procjenu trenutnog napretka, može doći do smanjenja ili povećanja zalaganja u radu što utječe na procijenjenu kompetentnost. Međutim, čini se kako su, ipak, kognitivni i emocionalni aspekti procjene napretka i postignuća značajniji prediktori od upravljanja ponašanjem.

**Socijalna povezanost.** Sva tri aspekta samoregulacije pokazala su se značajnim prediktorima u doprinosu čimbeniku socijalne povezanosti što se može potkrijepiti prošlim

istraživanjima. Tijekom socijalnih odnosa, javljaju se različite emocije te ljudi reguliraju svoje emocije jer žele ostvariti određene ciljeve ili održati odnose sa značajnim drugima osobama. Važni aspekti socijalnog funkcioniranja jesu sposobnost prepoznavanja i upravljanja različitim emocijama jednako dobro kao ispravno prepoznavanje emocija kod drugih uz predviđanje njihovih emocionalnih reakcija (Zeman i Shipman, 1996). Jedna od strategija regulacije emocija odnosi se na supresiju, tj. tehniku kojom se ne dopušta izražavanje doživljenih emocija. Razlog korištenja supresije može biti stvaranje i održavanje socijalnih odnosa. Naime, osoba može koristiti supresiju emocija kako bi predstavila sebe u željenom svjetlu te kako bi izbjegla neodobravanje okoline ili socijalno odbacivanje (Gross i John, 2003). Osobe koje su sklone koristiti se supresijom izjavljuju da namjerno zavaravaju druge u vezi svojih osjećaja, stavova i vrijednosti jer su svjesni da neće biti prihvaćeni, pogotovo u odnosima do kojih im je stalo. Iako supresija može imati pozitivan utjecaj na održavanje odnosa, jasno je kako takva tehnika može imati negativne ishode. Pokazalo se kako je uporaba supresije povezana s manjom socijalnom podrškom te da tu tehniku često koriste osobe koje izbjegavaju bliskost u bliskim vezama. Suprotno se tomu pokazalo za strategiju ponovne procjene koja vodi bližim odnosima s prijateljima, budući da oni doživljavaju i izražavaju više ugodnih, a manje neugodnih emocija jer se osjećaju ugodno pri socijalnom dijeljenju emocija (Gross i John, 2003). Stoga, strategije emocionalne regulacije koje povećavaju, ili barem održavaju, ugodne emocije umiruju osobu koja se regulira te partnera u interakciji što pozitivno utječe na njihov odnos (Eisenberg i sur., 2005).

Istraživanja pokazuju da djeca koja izvještavaju o više optuživanja, verbalne agresije i/ili strategija raskidanja prijateljstava, imaju manje prijateljstva i/ili prijateljstva s većim razinama sukoba. Suprotno tomu, djeca koja izvještavaju o korištenju strategije kompromisa imaju više prijatelja. Generalno, ovi podaci upućuju da djeca, koja su sposobna održavati ravnotežu između svojih ponašanja i ciljeva u interakciji s drugima tijekom sukoba, imaju zdravija prijateljstva (Zeman, Cassano, Perry - Parrish i Stegall, 2006). Osim toga, dio učinkovitih samoregulacijskih vještina jest znanje kada i od koga zatražiti pomoć (Karabenick i Gonida, 2018). Predstavljanje svojih standarda i ciljeva drugima može stvoriti pozitivni samoregulacijski krug. Pri tome pojedinac traži socijalno odobravanje za postavljanje tih ciljeva, a istovremeno odobravanje ima motivacijsku funkciju kojom potiče pojedinca da regulira svoje ponašanje prema svojim ciljevima (Bandura, 1986). Također, regulacija ponašanja uključuje mogućnost inhibiranja ponašanja koja je, s niskom impulzivnošću, povezana sa socijalno kompetentnim ponašanjem i niskim razinama problematičnih oblika

ponašanja (Eisenberg i sur., 2005). Ističe se kako su razvijeniji i fleksibilniji regulacijski mehanizmi kontrole ponašanja i emocija prediktori razvijenih socijalnih vještina i uspješnih socijalnih interakcija (Graziano, Reavis, Keane i Calkins, 2007; prema Dučić, Gligorović i Kaljača, 2018). Naravno, promjene u ponašanju povezane su s komponentama kognitivne samoregulacije, kao što je usmjeravanje pažnje. Bolje usmjeravanje pažnje značajno predviđa uspješne interpersonalne ishode (Trentacosta i Izard, 2007). Naime, istraživači smatraju kako proces kontrole pažnje može poticati premještanje pažnje s negativnih na neutralne ili pozitivne misli, za što se vjeruje da umanjuje neugodne emocije. Slično tomu, kontrola pažnje omogućuje preusmjeravanje pažnje od ugrožavajućeg podražaja (Derryberry i Rothbart, 1997) te takvi procesi pomažu u ublažavanju neugodnog doživljaja i doprinose iskazivanju socijalno prihvatljivih oblika ponašanja. Učenici, koji su imali više agresivnog ponašanja, prijavljivali su veću razinu odbačenosti ili zlostavljanja od svojih vršnjaka (Rubin, Bukowski i Parker, 2006). Čini se kako kontrola pažnje predviđa popularnost među vršnjacima i socijalno prihvatljiva ponašanja. Kontrola pažnje povezana je uz učinkovito donošenje odluka za koje se pokazalo da značajno doprinosi adaptivnim, fleksibilnim i usklađenim procesima regulacije emocija i vještinama suočavanja u skladu sa zahtjevima okoline. Razvoj učinkovitog donošenja odluka uključuje razmatranje posljedica ponašanja, što doprinosi usklađivanju osobnih ciljeva sa socijalnim zahtjevima. Stoga, može se reći kako aspekt kognitivne samoregulacije doprinosi kvaliteti socijalnih interakcija (Eisenberg i sur., 2005), što je u skladu s dobivenim podacima.

**Brižnost.** Tijekom adolescencije dolazi do vrhunca razvoja empatije pa istraživanja potvrđuju ulogu empatije u stjecanju socijalne kompetentnosti tijekom tog razvojnog razdoblja (Hoffman, 1987). Neki autori smatraju kako je zauzimanje tuđe perspektive važan izvor ljudske empatije (Batson, 1991; prema Decety i Jackson, 2004), što znači da je potrebno više ili manje svjesno usvojiti perspektivu druge osobe. No, shvaćajući da druga osoba ima drukčiju perspektivu ne mora nužno značiti da će ju osoba usvojiti. Jasno je kako su ljudi u svojoj osnovi usmjereni na sebe i da imaju poteškoće u nadilaženju vlastite perspektive pri zaključivanju o tuđem stanju osjećaja (Royzman, Cassidy i Baron, 2003; prema Decety i Jackson, 2004). Pretpostavlja se da nedostatak supresije vlastite perspektive vodi do pogrešaka u zaključivanju (Hodges i Wegner, 1997; prema Decety i Jackson, 2004). No, takvi podatci ne znače da je srž empatije potpuno razdvajanje ili spajanje vlastitih i tuđih osjećaja, već je esencijalni dio prepoznavanje i razlikovanje sebe od drugih. Stoga su, kognitivna fleksibilnost i samoregulacija važne komponente empatije u smislu da pojedinac mora regulirati svoju perspektivu aktivnu u interakciji s drugima (Decety i Jackson, 2004). Jedan oblik samoregulacijskih mehanizama jest

inhibicija, npr. supresija kognicija ili reakcija, kako bi se ostvario željeni cilj (Nigg, 2001; prema Decety i Jacson, 2004). Smatra se kako je komponenta inhibicije nužna za reguliranje i ublažavanje vlastite perspektive s ciljem evaluacije tuđe perspektive (Decety i Jacson, 2004). Zaključno tomu, za doživljaj empatije potrebne su regulacija i kontrola vlastitog stanja nastalog pod utjecajem tuđeg stanja. Bez takve kontrole može doći do preplavlivanja tuđim emocionalnih stanjima. Može se reći kako navedeno ide u prilog podacima ovog istraživanja koji ističu samoregulaciju kognicija kao značajan prediktor čimbenika brižnosti.

U ovom istraživanju podatci nisu pokazali značajan doprinos regulacije ponašanja i emocija u objašnjenju brižnosti, što nije u skladu s prijašnjim istraživanjima. Uspješna regulacija emocija uključuje razumijevanje posljedica različitih reakcija u emocionalno nabijenim situacijama i znanje o učinkovitim strategijama (Brackett, Rivers i Salovey, 2011). Prema tome, potrebno je regulirati vlastite emocije i emocionalne reakcije kako ne bi došlo do distresa. Uz to, čini se potrebitim aktivno inhibirati neprimjerene reakcije te usmjeriti svoje ponašanje prema željenom interpersonalnom cilju. Objašnjenje ovakvih podataka može biti sadržaj čestica emocionalne i bihevioralne samoregulacije. Naime, sadržaj emocionalne regulacije djelomično se odnosio na kontrolu vlastitih emocija (*Strah me da ću izgubiti kontrolu nad svojim osjećajima.*), no nije usmjeren na razumijevanje posljedica u emocionalno nabijenim situacijama povezanim uz interpersonalne odnose. Slično tomu, čestice ponašajne regulacije usmjerene su na područje generalne regulacije ponašanja (*Teško mi je mirno sjediti tijekom važnih zadataka.*). Zbog složenosti samoregulacije kao konstrukta te njegovog odnosa s brižnošću, potrebno je detaljnije ispitati taj odnos koristeći čestice specifično usmjerene na interpersonalno područje.

**Samopouzdanje.** Sva tri aspekta samoregulacije pokazala su se značajnim prediktorima samopouzdanja. Kao što je navedeno, često se u svrhu regulacije emocija koriste tehnike ponovne procjene situacije i supresija. Pojedinci koji su učestalo koristili ponovnu procjenu situacije prijavljivali su manje depresivnih simptoma, bili su optimističniji i zadovoljniji. Suprotno tomu, supresija emocija pokazala se negativno povezana s kvalitetom života te samopouzdanjem zbog svjesnosti o vlastitoj neautentičnosti (Sheldon i sur., 1997; prema Gross i John, 2003). Osobe koje češće koriste supresiju doživljavaju više neugodnih emocija, imaju manje socijalne podrške, lošije strategije suočavanja te veći rizik za razvoj depresivnih simptoma. Takvi podatci upućuju na zaključak kako je potrebno kvalitetno izabrati i nadgledati strategiju da bi bila učinkovita u važnim područjima za pojedinca. Upravo su za te funkcije zaduženi kognitivni procesi samoregulacije. Naime, učenik na početku rješavanja problema

postavlja željene ciljeve i odabire strategije te tijekom rada uspoređuje svoj napredak s postavljenim ciljevima. Proces samoevaluacije napretka poboljšava percepciju samoučinkovitosti i održava motivaciju za postignućem. Prilikom suočavanja s poteškoćama, osobe sa slabijom percipiranom samoeфикасноšću češće će sumnjati u svoje sposobnosti obavljanja zadatka, dok će osobe s visokom percipiranom samoeфикасноšću nastavljati ulagati napore u usavršavanje zadatka (Bandura, 1986). Iako lošije percipirana samoeфикасnost može imati štetne učinke, učinkovita samoregulacija ne zahtijeva iznimno visoku procjenu učinkovitosti. Naime, Salomon (1984) ističe kako blago snižen osjećaj vlastite učinkovitosti vodi prema boljim kognitivnim ulaganjima i boljem učenju, za razliku od pretjeranog samopouzdanja u svoju učinkovitost. Čini se da osobe koje se doživljavaju učinkovitima za izvedbu nekog zadatka, uz nižu razinu sumnje u svoj uspjeh, učinkovitije se koriste strategijama i usmjeravaju napor, nego pretjerano samouvjerene osobe. Također, samopouzdanje se može održavati atribucijama, a među njima je atribucija u vlastitu korist koja se javlja kada postoji prijetnja samopoštovanju. Ta se atribucija odnosi na pripisivanje vlastitog uspjeha unutarnjim, dispozicijskim čimbenicima, a neuspjeha vanjskim, situacijskim čimbenicima (Aronson, Wilson i Akert, 2005). Istraživanja pokazuju da osobe s visokim samopoštovanjem češće koriste atribuiranje u vlastitu korist za razliku od osoba s niskim samopoštovanjem koje nisu koristile navedene samopodržavajuće strategije (Campbell i Sedikides, 1999; prema Vandellen, Campbell, Hoyle i Bradfield, 2011). Moguće je da se atribucije koriste kao oblik samoregulacije kognicija kako bi se održalo samopoštovanje prilikom uspjeha, ali ga se i zaštitilo prilikom doživljavanja neuspjeha. Čini se da osobe takvim samoregulacijskim tehnikama nastoje održati samopoštovanje okrivljavajući druge za svoje neuspjehe te pripisujući neuspjeh vanjskim izvorima bez uključivanja tih informacija i/ili iskustva u sliku o sebi. Međutim, pojedinci sniženog samopoštovanja integriraju negativnu povratnu informaciju o postignuću u postojeću negativnu sliku o sebi. Takva informacija može još više onemogućiti razvoj pozitivnih doživljaja sebe. Dakle, zaključak koji mladi donesu o razlozima postignuća utječe na održavanje pozitivnog doživljaja vlastite vrijednosti. Nadalje, rezultati ovog istraživanja pokazuju da mladi koji su bolje procjenjivali svoje strategije regulacije ponašanja, imaju više samopouzdanje. Naime, ponašajna se regulacija odnosi na sposobnost nadgledanja pažnje i inhibiranja ponašanja kako bi se ostvario cilj (McClelland i sur., 2010). Jedan od primjera samoregulacije ponašanja jest strategija samohendikepiranja koja ima za cilj stvaranje prepreka do uspjeha kako bi se održala pozitivna slika o sebi. Samohendikepiranje služi kao tehnika zaštite slike o sebi u prisustvu prijetnji. Umjesto da osoba ulaže više truda i koristi

samoregulacijske tehnike učenja kako bi izbjegla negativnu sliku sebe, ona se uključuje u aktivnosti koje vode do neuspjeha koji je pripisan vanjskim događajima ili okolnostima umjesto unutarnjim čimbenicima (Garcia i Pintrich, 1994). Atribucije su, također, važne za ponašajnu samoregulaciju jer određuju posljedični odgovor. Ljudi sa snažnijim uvjerenjem o samoeфикаsnosti vjerojatnije će pripisati uspjeh unutarnjim čimbenicima što će voditi prema ustrajnosti u ulaganju napora (Bandura, 1977). Također, učinkovita samoregulacija uključuje uspješno rješavanje problema i donošenje odluka. Prilikom suočavanja sa složenim problemom samopouzdanije osobe češće će se učinkovito koristiti svojim kognitivnim resursima što će voditi prema boljim postignućima. Zauzvrat, bolja postignuća na zadatku imat će utjecaj na sliku o sebi što će odrediti smjer budućih ponašanja (Bandura, 1977). Stoga, može se zaključiti kako sva tri aspekta samoregulacije imaju međusoban utjecaj što posljedično djeluje na čimbenik samopouzdanja.

**Snažan karakter.** Podatci upućuju da su aspekti samoregulacije emocija i kognicija značajni prediktori snažnog karaktera. Za početak, regulacija emocija od velike je važnosti za prilagodbu različitim situacijama s ciljem zadovoljavanja društvenih i kulturalnih normi (Eisenberg i Spinrad, 2011). Pokazalo se da djeca, koja koriste učinkovite strategije emocionalne regulacije u stresnim situacijama, imaju bolje socijalne vještine nužne za učinkovite socijalne odnose (Eisenberg i Fabes, 1992). Suprotno tomu, djeca koja imaju poteškoća u upravljanju negativnim emocijama vjerojatnije će iskazivati socijalno neprimjerena ponašanja što može voditi prema vršnjačkom odbacivanju i neprihvatanju (Eisenberg i Guthrie, 1999; prema Trentacosta i Shaw, 2009). Nadalje, smatra se da je upotreba supstanci značajna za suočavanje s bolnim afektivnim iskustvima za pojedince koji ne mogu adaptivno regulirati svoje emocije. Takvi pojedinci imaju poteškoća u smirivanju sebe kada su u stresnoj situaciji što vodi do porasta razine neugodnih afektivnih stanja (Khantzianov, 1990; prema Wills, Walker, Mendoza i Ainette, 2006). Regulacija neugodnih emocija nužna je komponenta za učinkovito donošenje odluka jer neugodne emocije sužavaju mogućnosti reagiranja na stresni podražaj. Na primjer, iako uporaba supstanci može biti korisna za regulaciju negativnih emocija, takva strategija nije dugoročno korisna jer onemogućava aktivno suočavanje s problemom i dovodi do slabije povezanosti s okolinom (Wills i Hirky, 1996; prema Wills, Walker, Mendoza i Ainette, 2006). Vještine prepoznavanja, razumijevanja i reguliranja svojih i tuđih emocija poboljšavaju razvoj vještina rješavanja sukoba što je posljedično povezano uz pozitivnije i zdravije socijalne odnose (Brackett, Rivers i Salovey, 2011). Takvi podatci opravdavaju značajni pozitivni doprinos regulacije emocija čimbeniku snažnog karaktera.

Reguliranje kognicija često se povezuje uz usmjeravanje pažnje. Tako se pokazalo da je usmjeravanje pažnje na relevantne informacije socijalne situacije važno za prihvatljive oblike ponašanja. Teškoće u preusmjeravanju pažnje s frustrirajuće situacije mogu otežati regulaciju ljutnje u socijalnim okolnostima. Tijekom vremena, otežana mogućnost adaptivnog reguliranja ljutnje i frustracije može voditi negativnim procjenama i odbacivanjem od vršnjaka (Maszk i sur., 1999; prema Trentacosta i Shaw, 2009), što može dovesti do uključivanja u razne oblike delinkventnih ponašanja (Dodge i sur., 2006; prema Trentacosta i Shaw, 2009). Značaj neizravnog utjecaja vršnjačkog odbacivanja za odnos usmjeravanja pažnje i oblika antisocijalnog ponašanja upućuje da slabija mogućnost upotrebe adaptivnih regulacijskih strategija može voditi prema slabijim odnosima i postaviti temelje za delinkventna ponašanja (Trentacosta i Shaw, 2009). Osim toga, pokazalo se kako su procesi samokontrole povezani s ranim konzumiranjem supstanci (Wills i sur., 2001; prema Wills, Walker, Mendoza i AINETTE, 2006) i znatnim povećanjem uporabe tijekom adolescencije (Novak i Clayton, 2001). Također, slabija samokontrola pokazala se najvažnijim aspektom kod razumijevanja kriminala, budući da se u kriminalna ponašanja često uključuju osobe sklonije impulzivnim ponašanjima koje ne uspijevaju u premještanju pažnje na dugoročne ciljeve i posljedice. S druge strane, učinkovita samokontrola doprinosi individualnim i društvenim koristima jer umanjuje vjerojatnost antisocijalnih oblika ponašanja (Pratt i Cullen, 2000). Agresivna se ponašanja često navode kao dobri primjeri gubitka kontrole. Većina se ljudi može zaustaviti od počinjenja kratkih i letalnih nasilja, čak i kada su ekstremno ljuti (Tavris, 1989). To se postiže razmišljanjem o mogućim dugoročnim posljedicama situacije. Ako se pažnja prebaci na dugoročne ciljeve, dolazi do smanjenog utjecaja trenutne emocije i povezane reakcije. Istraživanja pokazuju kako nedostatak vještina identificiranja i reguliranja neugodnih emocija doprinosi agresivnim oblicima ponašanja (Peled i Moretti, 2007; prema Castillo, Salguero, Fernandez-Berrocal i Balluerka, 2013). Nadalje, teoretičari smatraju kako je moralno rezoniranje kognitivni proces usko povezan s moralnošću. Navodi se kako razvojni napredci sposobnosti zauzimanja tuđe perspektive doprinose promjenama u moralnom rezoniraju. Kvaliteta razmišljanja o moralnim problemima utječe na zrelost moralnog funkcioniranja. Stoga, razvijenije moralno rezoniranje povezano je s učestalijim prosocijalnim ponašanjima (Eisenberg i Shell, 1986). Sve navedeno ide u prilog značajnom doprinosu regulacije kognicija snažnom karakteru mladih.

Osim poštivanja društvenih normi i moralnosti, snažan karakter obuhvaća i identitet. Iako osobe misle kako su njihovi identiteti stabilni, ljudi ustvari imaju višestruke identitete koji se prilagođavaju situacijama. Osobe mogu usmjeravati i preusmjeravati svoju pažnju s obzirom



na relevantnost okoline za njihov identitet. Ako osobe imaju određene slike o sebi, onda posjeduju i implicitne ideje kako su postali to što jesu, kako održati trenutnu ili postići željenu sliku o sebi (Bem, 1972). Upravo je vjerojatnost ostvarivanja ili održavanja određene slike o sebi povezana sa samoregulacijom ponašanja. Drugim riječima, osobe reguliraju svoja ponašanja kako bi ostvarile pozitivne slike o sebi i izbjegli negativne. Iako ovo istraživanje nije potvrdilo doprinos samoregulacije ponašanja snažnom karakteru, potrebno je dodatno istražiti međusobne odnose i učinke aspekata samoregulacije.

**Kontrolne varijable.** Podatci upućuju da je spol značajni prediktor samopouzdanja i percipirane kompetentnosti. Točnije, podatci ističu kako su mladići prijavljivali više razine samopouzdanja i percipirane kompetentnosti nego djevojke. Naime, istraživanja upućuju da djevojke imaju bolja akademska postignuća i dobivaju bolje ocjene nego muški vršnjaci (Pomerantz, Altermatt i Saxon, 2002). No, to ne znači da djevojke imaju više akademsko samopouzdanje jer se pokazalo kako su adolescentice samokritičnije u vezi svojih sposobnosti (Luscombe i Riley, 2001). Razlog tome može biti manje pozitivnih i više negativnih povratnih informacija upućenih adolescenticama nego adolescentima (Dweck i Leggett, 1988), što je u skladu s rodnim stereotipima. Također, slični se mehanizam nalazi u podlozi socijalne kompetencije. Djevojke pridaju veći značaj prijateljstvu tijekom adolescencije, no takva prijateljstva mogu biti problematična. Navodi se kako su djevojke u rasponu od osnovne do srednje škole imale više okončanih prijateljstava nego dječaci te su posljedično prijavljivale veće razine stresa. U odrasloj dobi, primijetilo se kako žene samokritičnije reagiraju na vršnjačko odbijanje nego muškarci (Baldwin, Granzberg, Pippus i Pritchard, 2003). Uz navedene podatke, važno je istaknuti čimbenik fizičkog izgleda. Djevojke izvještavaju o opadanju zadovoljstva svojim tijelom tijekom adolescencije, dok zadovoljstvo mladića stagnira ili raste tijekom toga razdoblja. Takva percepcija kod djevojaka nastavlja postojati i u odrasloj dobi. Moguće da je razlog tome raniji ulazak u pubertet kod djevojaka, pri čemu one iskazuju veću zabrinutost u vezi svoga razvoja od mladića, čiji fizički razvoj dolazi nešto kasnije. Ovi su podatci u skladu s teorijama koje ističu da je nisko samopoštovanje kod djevojaka povezano s fizičkim promjenama u pubertetu (Rosenberg, 1986). Navedeni podatci upućuju kako, usprkos boljim akademskim i socijalnim kompetencijama, djevojke ostvaruju niže rezultate na samopoštovanju i percipiranju kompetentnosti.

Nadalje, podatci ovog istraživanja ukazuju da su djevojke prijavljivale snažnije razvijen karakter i brižnost u odnosu na mladiće. Prošla istraživanja ističu da djevojke pokazuju manje problematičnih oblika ponašanja te procjenjuju svoja ponašanja boljima nego što to čine mladići

(Bosacki, 2003). Uz navedeno, djevojke su sklonije iskazivati brižnost prema drugima prilikom suočavanja s moralnim dvojabama (Gilligan i Attanucci, 1988). S obzirom na razvijenije emocionalne i kognitivne komponente empatije kod djevojaka, podatci upućuju da se mladići češće uključuju u zlostavljачke oblike ponašanja (Topcu i Erdur-Baker, 2012; prema Castillo, Salguero, Fernandez-Berrocal i Balluerka, 2013). Ovakvi su podatci u skladu s rodnim stereotipnim ponašanjima, budući da se djevojke tradicionalno ohrabruje za izražavanje emocija i brižno ponašanje prema drugima, dok se mladiće uči potiskivanju izražavanja emocija (Zimmermann i Iwanski, 2014). Također, pokazalo se kako su mladići skloniji hedonističkom načinu rezoniranja u adolescentskoj dobi, što može voditi prema manje socijalno prihvatljivim odgovorima na upitnicima (Eisenberg, Miller, Schell, McNalley i Shea, 1991). Stoga, sve navedeno potkrepljuje podatke dobivene ovim istraživanjem, ali otvara mogućnost daljnjeg istraživanja spolnih razlika u razvoju mladih.

Osim spola, pokazalo se kako je dob značajan prediktor čimbenika brižnosti. Naime, prethodnim istraživanjima ustanovljeno je kako dolazi do promjena u karakteristikama mladih ljudi tijekom razvoja osobe. Tijekom rane adolescencije ističe se egocentričnost kao ključna karakteristika adolescenata kada su mladi intenzivno usmjereni na sebe, dok razvojem dolazi do rastuće potrebe za autonomijom i bliskošću (Susman i Dorn, 2009). Uz to, razvoj kognitivnih funkcija nužan je za empatiju i suosjećanje. Napredak prefrontalnog korteksa vodi do razvijanja složenih kognitivnih funkcija (npr. postavljanje ciljeva, planiranje, donošenje odluka) među kojima je zauzimanje tuđe perspektive. Smatra se kako je sposobnost zauzimanja tuđe perspektive ključna za empatiju (Decety i Jackson, 2004). Također, razvijaju se samoregulacijske vještine nužne za prevenciju preplavlivanja tuđim emocijama, kao što je npr. inhibitorna kontrola (Eisenberg i sur., 1994). Svi navedeni podatci idu u prilog istraživanja koja potvrđuju da se vrhunac empatije doseže tijekom kasne adolescencije (Hoffman, 1987).

### **Doprinosi i implikacije**

Budući da se perspektiva pozitivnog razvoja javila unazad nekoliko desetljeća, malo je istraživanja koja su ispitivala odnos samoregulacije i čimbenika PYD-ja. Doprinos ovog istraživanja predstavljaju podatci dobiveni na temelju triju aspekata samoregulacije u ispitivanju odnosa sa značajkama PYD-ja, umjesto mjere globalnog čimbenika samoregulacije. S obzirom da je istraživanje provedeno na populaciji mladih ljudi, posebno se ističe doprinos područjima koja aktivno rade s mladima (npr. školsko okruženje, savjetodavni rad, područja socijalne skrbi). Iako se svi aspekti samoregulacije nisu pokazali značajnim komponentama za razvoj svih čimbenika PYD-ja, može se zaključiti da izraženije samoregulacijske vještine imaju

značajan utjecaj na razvoj pozitivnih karakteristika mladih. Sve navedeno doprinosi teorijskim saznanjima i praktičnim područjima djelovanja te ističe važnost daljnjeg istraživanja pozitivnog razvoja mladih.

Važno je naglasiti potrebu razvijanja samoregulacijskih vještina još od najranije dobi. Istraživanja sugeriraju kako se već tada mogu primijetiti dobro razvijene samoregulacijske vještine koje doprinose razvoju poželjnih karakteristika ili ponašanja u kasnijim godinama. Za razvoj samoregulacije zaslužni su biološki procesi sazrijevanja, no to ne znači da se samoregulacijske vještine ne mogu poticati. Prema teorijama samoregulacije, učinkovita samoregulacija razvija se promatranjem, imitacijom pa tek onda dolazi do samostalne samoregulacije. Stoga, potrebno je pružiti model djetetu te davati učinkovite povratne informacije. Model imitiranja mogu biti roditelji koji imaju značajnu ulogu u svim područjima razvoja. Topli i podržavajući roditelji koji postavljaju jasne granice često se navode kao izvor pozitivnih karakteristika kod djece. Naravno, učitelji mogu biti ekspertni modeli koji svakodnevno pružaju povratne informacije učenicima o njihovoj učinkovitosti te zadaju zadatke koji omogućuju napredak. Nadalje, posljednjih se godina izrazito ističe uloga mentora – starije osobe koja nije nužno član obitelji. Poželjno je poticati stvaranje i održavanje mentorskog odnosa s mladima tijekom kojih se mogu graditi brojne vještine i jačati poželjne osobine te ponašanja kod mladih. Odrasla osoba koja daje primjer postavljanja ciljeva, razvijanja strategija ili samoprocjene može pomoći mladima u internaliziranju socijalno poželjnih osobina te pri tome jačati njihovu otpornost. Dakako, razvojem jedne poželjne osobine vjerojatno će doći do povoljnog razvoja druge osobine. Podatci ovog istraživanja doprinose preventivnim programima koji se bave jačanjem potencijala mladih i njihova doprinosa zajednici. Upravo je u toj postavci perspektiva pozitivnog razvoja mladih važna jer potiče jačanje dvosmjernih odnosa različitih čimbenika mladih.

### **Nedostaci, ograničenja i prijedlozi za daljnja istraživanja**

Osim doprinosa, ovo istraživanje ima nekoliko nedostataka. Za početak, korištena Skala samoregulacije ne obuhvaća sva područja samoregulacije emocija, kognicija i ponašanja. Za potrebe ovakvog istraživanja poželjno je koristiti upitnik koji bi sadržavao veći broj različitih primjera aspekata samoregulacije. Tako bi se jasnije mogli objasniti razlozi doprinosa navedenih aspekata razvoju mladih. Nadalje, dobiveni su rezultati ukazali da ne postoji značajna povezanost samoregulacije emocija i ponašanja s čimbenikom brižnosti. Vjerojatno je razlog takvim podacima taj što korištena skala ne obuhvaća više različitih pokazatelja samoregulacije. Prethodna su istraživanja pokazala kako su najvažnije komponente empatije

upravo kognitivna i afektivna samoregulacija, stoga bi se u budućim istraživanjima trebalo ispitati navedeni odnos pomoću drugih mjernih instrumenata. Također, bilo bi korisno ispitati utjecaj specifičnih strategija samoregulacije jer dobro razvijene vještine samoregulacije mogu biti u podlozi neadaptivnog suočavanja sa stresnim situacijama. Konačno, rezultate na pojedinoj skali činile su samoprocjene mladih. Budući da se radi o društveno poželjnim osobinama, moguće je da su mladi davali socijalno poželjne odgovore.

### **Zaključak**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos samoregulacije i čimbenika pozitivnog razvoja mladih, točnije percipirane kompetentnosti, snažnog karaktera, samopouzdanja, socijalne povezanosti i brižnosti. Osim navedenoga, ispitan je mogući doprinos aspekata samoregulacije u objašnjenju razvoja pozitivnih karakteristika kod mladih osoba, uz pretpostavku da će svi aspekti samoregulacije biti pozitivno povezani s čimbenicima PYD-ja. Također, pretpostavljalo se da će aspekti samoregulacije biti značajni prediktori navedenih čimbenika. Obje su hipoteze djelomično potvrđene. Rezultati istraživanja upućuju da je aspekt samoregulacije emocija značajno pozitivno povezan s čimbenicima snažnog karaktera, percipirane kompetentnosti, samopouzdanja i socijalne povezanosti. Aspekt samoregulacije kognicija pozitivno je povezan sa svim čimbenicima, dok je aspekt samoregulacije ponašanja značajno pozitivno povezan s percipiranom kompetentnošću, socijalnom povezanošću i samopouzdanjem. Što se tiče doprinosa, aspekt samoregulacije emocija značajno pozitivno doprinosi svim čimbenicima osim brižnosti, aspekt samoregulacije kognicija značajni je prediktor svih čimbenika, dok samoregulacija ponašanja značajno doprinosi samopouzdanju i socijalnoj povezanosti. S obzirom na malobrojnost istraživanja o samoregulaciji i PYD-ju, potrebna su dodatna istraživanja kako bi se kvalitetnije objasnio odnos pojedinih aspekata samoregulacije i pozitivnog razvoja mladih.

## Literatura

- Anthony, E.J. (1969). The reactions of adults to adolescents and their behavior. U: G. Caplan i S. Lebovici (ur.), *Adolescence: Psychosocial perspectives*. New York: Basic Books.
- Arnold, M.E. (2018). From context to outcomes: A thriving model for 4-H youth development programs. *Journal of Human Sciences and Extension*, 6(1), 141-160.
- Aronson, E., Wilson, T.D. i Akert, R.M. (2005). *Socijalna psihologija*. Zagreb: Mate.
- Baldwin, M.W., Granzberg, A., Pippus, L., i Pritchard, E.T. (2003). Cued activation of relational schemas: Self-evaluation and gender effects. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 35, 153–163.
- Bandura, A. (1994). Regulative function of perceived self-efficacy. U M. Rumsey, C. Walker, i J.H. Harris (ur.), *Personal selection and classification*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ, US: Prentice-Hall, Inc.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215.
- Belsky, J., Pasco Fearon, R.M. i Bell, B. (2007). Parenting, attention and externalizing problems: Testing mediation longitudinally, repeatedly and reciprocally. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48, 1233–1242.
- Bem, D.J. (1972). Self-perception theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 6, 1-62.
- Benson, P.L. (2003). Developmental assets and asset-building community: Conceptual and empirical foundations. U R. M. Lerner i P.L. Benson (ur.). *Developmental assets and asset-building communities: Implications for research, policy, and practice*. Norwell, MA: Kluwer.
- Benson, P.L., Scales, P.C., Hamilton, S.F., i Sesma, A. (2006). *Positive youth development: Theory, research, and applications*. London: John Wiley i Sons.
- Berk, L. (2008). *Razvojna psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Black, A.E. i Deci, E.L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science Education*, 84, 740-756.

- Blair, C. (2002). School readiness: Integrating cognition and emotion in a neurobiological conceptualization of children's functioning at school entry. *American Psychologist*, 57, 111–127.
- Bosacki, S. L. (2003). Psychological pragmatics in preadolescents: Sociomoral understanding, self-worth, and school behavior. *Journal of Youth and Adolescents*, 32, 141–155.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., i Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 88-103.
- Brandtstädter, J. (1998). Action perspectives on human development. U W. Damon i R.M. Lerner (ur.), *Handbook of child psychology*. New York: Wiley.
- Campbell, J.D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 538-549.
- Caplan, M., Roger P. Weissberg, J.S. Grober, P.J. Sivo, K.G. i Carole, J. (1992). Social competence promotion with inner-city and suburban young adolescents: Effects on social adjustment and alcohol use. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 60, 56-63.
- Castillo, R., Salguero, J. M., Fernandez-Berrocal, P. i Balluerka, N. (2013): Effect of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. *Journal of Adolescence*, 36, 883-892.
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J.A.M., Lonczak, H. S. i Hawkins, J.D. (2004). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 98-124.
- Damon, W. (2004). What is positive development? *The ANNALS of the American Academy*, 591, 13-24.
- Decety, J. i Jackson, P.L. (2004) The Functional Architecture of Human Empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3, 71-100.
- Demetriou, A. (2000). Organization and development of self-understanding and self-regulation: Toward a general theory. U M. Boekaerts, P.R. Pintrich, i M. Zeidner (ur.), *Handbook of self-regulation*. San Diego: Academic Press.
- Denham, S.A., Blair, K.A., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K., Auerbach-Major, S., i sur. (2003). Preschool emotional competence: Pathways to social competence? *Child Development*, 74, 238–256.

- Derryberry, D. i Rothbart, M.K. (1997) Reactive and effortful processes in the organization of temperament. *Development and Psychopathology*, 9, 633-652.
- Dučić, B., Gligorović, M. i Kaljača, S. (2018). Relation between working memory and self-regulation capacities and the level of social skills acquisition in people with moderate intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 31, 296-307.
- Dumont, M. i Provost, M.A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-Esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth Adolescence*, 8(3), 343-363.
- Dweck, C.S. i Leggett, E.L. (1988). A social cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256–273.
- Eisenberg, N., Smith, C.L. i Spinrad, T.L. (2011). Effortful control: Relations with emotion regulation, adjustment, and socialization in childhood. U K.D. Vohs i R.F. Baumeister (ur.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Eisenberg, N., Zhou, Q., Spinrad, T.L., Valiente, C., Fabes, R.A. i Liwe, J. (2005). Relations among positive parenting, children's effortful control, and externalizing problems: A three-wave longitudinal study. *Child Development*, 76(5), 1055-1071.
- Eisenberg, N. i Fabes, R.A. (1992). Emotion, regulation, and the development of social competence. U M.S. Clark (ur.), *Review of personality and social psychology*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Eisenberg N., Miller P.A., Shell R., McNalley S. i Shea C. (1991). Prosocial development in adolescence: a longitudinal study. *Developmental Psychology*, 27, 849–857.
- Eisenberg, N. i Shell, R. (1986). Prosocial moral judgment and behaviour in children: The mediating role of cost. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(4), 423-433.
- Eslinger, P.J. (1998). Neurological and neuropsychological bases of empathy. *European Neurology*, 39, 193-199.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS (2nd ed.)*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broadenand-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.

- Garcia, T. i Pintrich, P.R. (1994). Regulating motivation and cognition in the classroom: The role of self-schemas and self-regulatory strategies. U D.H. Schunk i B.J. Zimmerman (ur.), *Self-regulation of Learning and Performance: Issues and Educational Applications*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Geldhof, G.J., Bowers, E.P., Mueller, M.K., Napolitano, C.M., Callina, K.S. i Lerner, R.M. (2014). Longitudinal analysis of a very short measure of positive youth development. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(6), 933–949.
- Gestsdottir, S. i Lerner, R.M. (2008). Positive youth development in adolescence: The development and role of intentional self-regulation. *Human Development*, 51, 202-224.
- Gilligan, C. i Attanucci, J. (1988). Two moral orientations: Gender differences and similarities. *Merrill-Palmer Quarterly*, 34(3), 223–237.
- Gross, J.J. i John, O.P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Guerra, N.G. i Bradshaw, C.P. (2008). Linking the prevention of problem behaviours and positive youth development: Core competencies for positive youth development and risk prevention. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 122, 1–17.
- Hoffman, M.L. (1987). The contribution of empathy to justice and moral judgment. U N. Eisenberg and J. Strayer (ur.), *Empathy and its development*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Holsen, I., Geldhof, G. J., Larsen, T. i Aardal, E. (2017). The five Cs of positive youth development in Norway: Assessment and associations with positive and negative outcomes. *International Journal of Behavioral Development*, 41, 559–569.
- Karabenick, S. i Gonida, E.N. (2018). Academic help seeking as a self-regulated learning strategy: Current issues, future directions. U Schunk, D.H. i Greene, J.A. (ur.), *Handbook of self-regulation of learning and performance (2nd ed.)*. New York: Routledge.
- Kline, P. (2011). *The Handbook of psychological testing (2nd ed.)*. London: Routledge.
- Kopp, C.B. (1982). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18(2), 199-214.



- Lerner, J.V., Phelps, E., Forman, Y. i Bowers, E.P. (2009). Positive youth development. U L. D. Steinberg i R.M. Lerner (ur.), *Handbook of adolescent psychology*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Lerner, R.M., Lerner, J.V., Almerigi, J.B., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., Naudeau, S., Jelicic, H., Alberts, A., Ma, L., 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. *Journal of Early Adolescence*, 25(1), 17-71.
- Lerner, R.M. (2004). *Liberty: Thriving and civic engagement among American youth*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lerner, R.M. i P.I. Benson (2003). *Developmental assets and asset-building communities: Implication sfor research, policy, and practice*. New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Lerner, R.M. (1998). *Theoretical models of human development. Handbook of Child Psychology*. New York: Wiley.
- Luscombe, A. i Riley, T.L. (2001). An examination of self-concept in academically gifted adolescents: Do gender differences occur? *Roeper Review*, 24, 20–22.
- Lynch, S.A. i Simpson, C.G. (2010). Social skills: Laying the foundation for success. *Dimensions of Early Childhood*, 38(2), 3-12.
- Maner, J.K., Luce, C.L., Neuberg, S.L. i Cialdini, R.B. (2002). The effects of perspective taking on motivations for helping: Still no evidence for altruism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(11), 1601-1610.
- Masten, A.S., Hubbard, J., Gest, S.D., Tellegen, A., Garmezy, N. i Ramirez, M. (1999). Adversity, resources and resilience: Pathways to competence from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, 11, 143–169.
- Masten, A.S. (1986). Humor and competence in school-aged children, *Child Development*, 57(2) 461–473.
- McClelland, M.M., Ponitz, C.C., Messersmith, E.E. i Tominey, S. (2010). Self-regulation: Integration of cognition and emotion. U W.F. Overton i R.M. Lerner (ur.), *The handbook of life-span development*. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell.

- Modecki, K.L., Zimmer-Gembeck, M.J. i Guerra, N.(2017). Emotion regulation, coping, and decision making: Three linked skills for preventing externalizing problems in adolescence. *Child Development, 0*, 1-10.
- Moilanen, K.L. (2007). The adolescent self-regulatory inventory: The development and validation of a questionnaire of short-term and long-term self-regulation. *Journal of Youth and Adolescence, 36*, 835–848.
- Moore, K.A., Lippman, L. i Brown, B. (2004). Indicators of child well-being: The promise for positive youth development. *Annals of the American Academy of Political and Social Science, 591*, 125–145.
- Nokelainen, P., Kaisvuori, H. i Pylväs, L. (2017). Self-Regulation and Competence in Formal and Informal Contexts of Vocational and Professional Education. U M. Mulder (ur.) *Competence-based Vocational and Professional Education, Technical and Vocational Education and Training: Issues, Concerns and Prospects*. Cham, Switzerland : Springer International Publishing.
- Novak, S.P. i Clayton, R.R. (2001). The influence of school environment and self-regulation on transitions between stages of cigarette smoking: A multilevel analysis. *Health Psychology, 20*(3), 196-207.
- Petz, B., Kolesarić, V., i Ivanec, D. (2012). *Petzova statistika: osnovne statističke metode za nematematičare*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Pintrich, P.R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational psychology review, 16*(4), 385-407.
- Pomerantz, E.M., Altermatt, E.R. i Saxon, J.L. (2002). Making the grade but feeling distressed: Gender differences in academic performance and internal distress. *Journal of Educational Psychology, 94*(2), 396-404.
- Pratt, T.C. i Cullen, F.T. (2000). The empirical status of Gottfredson and Hirschi's general theory of crime: A meta-analysis. *Criminology, 38*, 931-964.
- Rosenberg, M. (1986). Self-concept from middle childhood through adolescence. U J. Suls i A. G. Greenwald (ur.), *Psychological perspectives on the self*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Roth, J. L. i Brooks-Gunn, J. (2003). What exactly is a youth development program? Answers from research and practice. *Applied Developmental Science, 7*, 94–111.

- Roth-Herbst, J., Borbely, C. J. i Brooks-Gunn, J.(2008). Developing indicators of confidence, character and caring in adolescents. U B.V.Brown (ur.), *Key indicators of child and youth well-being: Completing the picture*. New York: Taylor & Francis.
- Rubin, K.H., Bukowski, W.M. i Parker, J.G. (2006). Peer interactions, relationships, and groups. U N. Eisenberg, W. Damon i R.M. Lerner (ur.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development*. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Salomon, G. (1984). Television is "easy" and print is "tough": The differential investment of mental effort in learning as a function of perceptions and attributions. *Journal of Educational Psychology*, 76, 647-658.
- Scales, P., Benson, P., Leffert, N. i Blyth, D. A. (2000). The contribution of developmental assets to the prediction of thriving among adolescents. *Applied Developmental Science*, 4, 27-46.
- Susman, E.J. i Dorn, L.D. (2009). Puberty: Its role in development. U R.M. Lerner i L. Steinberg (ur.), *Handbook of adolescent psychology*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Tarter, R., Kirisci, L., Mezzich, A., Cornelius, J., Pajer, K., Vanyukov, M. i sur. (2003). Neurobehavioral disinhibition in childhood predicts early onset of substance use disorder. *American Journal of Psychiatry*, 160, 1078–1085.
- Tavris, C. (1989). *Anger: The misunderstood emotion*. New York: Simon and Schuster, Touchstone Books.
- Thompson, R.A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Trentacosta, C.J. i Izard, C.E. (2007). Kindergarten children's emotion competence as a predictor of their academic competence in first grade. *Emotion*, 7, 77–88.
- Trentacosta, C.J. i Shaw, D.S. (2009).Emotional self-regulation, peer rejection, and antisocial behavior: Developmental associations from early childhood to early adolescence. *Journal of Applied Development Psychology*, 30, 356-365.
- Vallerand, R.J. i Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology*, 6, 94-102.
- Vandellen, M.R., Campbell, W.K., Hoyle, R.H. i Bradfield, E.K. (2011). Compensating, resisting, and breaking: A meta-analytic examination of reactions to self-Esteem threat. *Personality and Social Psychology Review*, 15 (1), 51-74.

- Wills, T.A., Walker, C., Mendoza, D. i Ainette, M.G. (2006). Behavioral and emotional self-control: Relations to substance use in samples of middle and high school students. *Psychology of Addictive Behaviours*, 20(3), 265-278.
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C. i Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Developmental and Behavioral pediatrics*, 27(2), 155-168.
- Zeman, J. i Shipman K. (1996). Children's expression of negative affect: reasons and methods. *Developmental Psychology*. 32, 842-849.
- Zimmermann, P. i Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behaviour Development*, 38(238), 182-194.
- Zimmerman, B.J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-70.