

Odnos pozitivnog razvoja mladih i strategija suočavanja s anksioznošću, depresivnošću i stresom

Hvizdak, Ivana

Master's thesis / Diplomski rad

2024

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://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:721502>

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

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



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Jednopedmetni diplomski studij psihologije

Ivana Hvizdak

**Odnos pozitivnog razvoja mladih i strategija suočavanja s
anksioznošću, depresivnošću i stresom**

Diplomski rad

Mentor: doc. dr. sc. Gabrijela Vrdoljak

Osijek, 2024.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za psihologiju

Jednopredmetni diplomski studij psihologije

Ivana Hvizdak

**Odnos pozitivnog razvoja mladih i strategija suočavanja s
anksioznošću, depresivnošću i stresom**

Diplomski rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana razvojna psihologija

Mentorica: doc. dr. sc. Gabrijela Vrdoljak

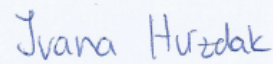
Osijek, 2024.

IZJAVA

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

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

U Osijeku, 17.6.2024

A rectangular box containing a handwritten signature in blue ink that reads "Ivana Hvizdak".

Ivana Hvizdak, 0122233651

Sadržaj

| | |
|--|----|
| Uvod | 1 |
| Anksioznost, depresija i stres | 1 |
| Razvoj koncepta – Pozitivan razvoj mladih | 2 |
| 5C model pozitivnog razvoja mladih..... | 4 |
| Odnos komponenti pozitivnog razvoja mladih s anksioznosti, depresivnosti i stresa..... | 6 |
| Strategije suočavanja sa stresom | 8 |
| Odnos komponenti pozitivnog razvoja mladih sa strategijama suočavanja sa stresom | 10 |
| Cilj istraživanja, problemi i hipoteze | 13 |
| Cilj istraživanja..... | 13 |
| Problemi..... | 13 |
| Hipoteze..... | 13 |
| Metoda..... | 14 |
| Sudionici..... | 14 |
| Instrumenti..... | 14 |
| Postupak..... | 15 |
| Rezultati | 16 |
| Rasprava | 22 |
| Doprinosi i ograničenja istraživanja te preporuke za buduća istraživanja | 29 |
| Zaključak..... | 30 |
| Literatura | 30 |

Odnos pozitivnog razvoja mladih i strategija suočavanja s anksioznošću, depresivnošću i stresom.

Adolescencija je životno razdoblje koje je zbog različitih promjena podložno stresnim događajima te rizično za nastanak poremećaja koji mogu trajati cijeli život. Stoga je važno poticati pozitivan razvoj mladih kroz osnaživanje njihovih snaga i učenja strategija suočavanja kako bi se uspješno nosili sa stresom. Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi odnos pozitivnog razvoja mladih i strategija suočavanja s anksioznošću, depresivnošću i stresom. U istraživanju je sudjelovalo 318 sudionika koji su bili učenici drugih razreda srednjih škola. U svrhu prikupljanja podataka korišten je upitnik o sociodemografskim podacima, skraćena verzija Upitnika pozitivnih karakteristika mladih (PYD-SF), skraćena verzija Upitnika suočavanja sa stresom (COPE) te Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS-21). Rezultati istraživanja pokazuju pozitivnu povezanost karaktera, samosvijesti, povezanosti i brižnosti sa strategijama suočavanja usmjerenim na problem i emocije, dok je kompetencije pokazala povezanost samo sa strategijama usmjerenim na problem. Također, kompetencija, karakter, samosvijest i povezanost negativno su povezani s anksioznošću, depresivnošću i stresom, a brižnost je pozitivno povezana samo sa stresom. Strategije suočavanja usmjerene na problem pokazale su negativnu, dok su strategije izbjegavanjem pokazale pozitivnu povezanost s depresijom. Rod se pokazao kao bitan prediktor depresivnosti, anksioznosti i stresa pri čemu ženski rod pokazuje veće razine ovih stanja. Također, samosvijest se pokazala kao značajan negativan prediktor sva tri kriterija, strategije usmjerene na izbjegavanje pokazale su se kao pozitivan prediktor depresivnosti dok se brižnost pokazala kao značajan pozitivan prediktor stresa. Unatoč ograničenjima, istraživanje doprinosi teorijskom razvoju pozitivnog razvoja mladih, ali i praktičnim područjima ukazujući na važnost osnaživanja čimbenika pozitivnog razvoja mladih te usvajanja adaptivnih strategija suočavanja sa stresom u svrhu prevencije mentalnih poteškoća i poticanja pozitivnog razvoja.

Gljučne riječi: pozitivan razvoj mladih, anksioznost, depresija, stres, strategije suočavanja

The relationship between positive youth development and coping strategies with anxiety, depression and stress.

Adolescence is a period of life which, due to various changes, is subject to stressful events and is risky for the emergence of disorders that can last a lifetime. Therefore, it is important to encourage the positive development of young people by empowering their strengths and learning coping strategies to successfully deal with stress. The aim of this research was to determine the relationship between the positive young development and coping strategies with depression, anxiety and stress. 318 participants took part in the research, who were students of the second grade of secondary schools. For the purpose of data collection, a questionnaire on sociodemographic data, a shortened version of the Positive Youth Characteristics Questionnaire (PYD-SF), a shortened version of the Coping with Stress Questionnaire (COPE) and the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) were used. The results of the research show a positive association of character, confidence, connection, and caring with problem- and emotion-oriented coping strategies, while competence showed an association only with problem-oriented strategies. Also, competence, character, confidence and connection are negatively related to depression, anxiety and stress, but caring is positively related only to stress. Problem-focused coping strategies showed a negative, while avoidance strategies were positively related to depression. Gender has been shown to be an important predictor of depression, anxiety and stress, with females showing higher levels of these conditions. Also, self-awareness proved to be a significant negative predictor of all three criteria, avoidance-oriented strategies proved to be a positive predictor of depression, while caring proved to be a significant positive predictor of stress. Despite the limitations, the research contributes to the theoretical development of positive youth development, but also to practical areas, pointing to the importance of strengthening the factors of positive youth development and adopting adaptive strategies for dealing with stress in order to prevent mental difficulties and encourage positive development.

Ključne riječi: positive youth development, anxiety, depression, stress, coping strategies

Uvod

Adolescencija je životno razdoblje koje počinje nakon djetinjstva, u dobi od 11 godina, i traje sve do rane odrasle dobi, do 25 godina (Lacković-Grgin, 2006). Prema nekima znanstvenicima, adolescencija ima tendenciju trajati duže te se produžuje do početka 30-ih te tako pokriva dulji životni vijek nego ikad prije (Novak i sur., 2023). Adolescencija je životno razdoblje intenzivnih razvojnih promjena koje se očituju na više razina kao što su fiziološke, fizičke, emocionalne, kognitivne i bihevioralne promjene (Lerner i sur., 2011), a zbog njihove učestalosti adolescencija se može smatrati razdobljem suočavanja i prilagođavanja promjenama (Ambrosi-Randić i Glivarec, 2019). Također, smatra se krhkom razvojnom fazom koju ponekad karakterizira izloženost stresnim životnim događajima i njihovim iscrpljujućim učincima na mentalno zdravlje. Stresni životni događaji u adolescenciji povezani su s negativnim ishodima kao što su smanjenje dobrobiti, narušeno mentalno zdravlje, anksioznost i depresija (Anyan i Hjemdal, 2016). U skladu s time, adolescencija je početak mnogih problema mentalnog zdravlja, uključujući anksioznost i depresiju (Feiss i sur., 2019). Stoga, vrlo je važno da se mladi uspješno nose sa stresnim situacijama što im omogućavaju adaptivne strategije suočavanja sa stresom. Uvidom u važnost ovog razdoblja, brojni znanstvenici odlučili su promicati dobrobit mladih i ulagati u dobre razvojne rezultate (Novak i sur., 2023) što je dovelo do koncepta „*pozitivnog razvoja mladih*“ te gledanja na mlade kroz snage, a ne njihove slabosti.

Anksioznost, depresija i stres

Sve je veća svijest da je adolescencija osjetljivo razdoblje koje je ključno za zdravu odraslu dob. Život današnjih adolescenata nije jednostavan ni lak zbog gospodarskih i političkih kriza, klimatskih promjena, razvoja tehnologije, globalnih trendova i stilovi života generacije Z te (pre)zaštitničkog odgoja koji mlade ne uspijeva pripremiti na razočarenja i frustracije (Novak i sur., 2023). Zbog složenih životnih okolnosti, ovo razdoblje smatra se kritičnim i potencijalnim za pojavu problema mentalnog zdravlja (Paus i sur., 2008; prema Novak i sur., 2023). U ovom razdoblju adolescenti mogu često doživljavati stres koji može imati negativne posljedice na razvoj i zdravlje. Prema Arnoldu (1990; prema Stojčević i Rijavec, 2008) stres kod djece može se definirati kao svaki upad u normalno psihosocijalno ili fizičko životno iskustvo koji kratkotrajno ili dugotrajno narušava psihološku i fiziološku ravnotežu djeteta i ugrožava njegov razvoj i prijeti njegovoj sigurnosti, te kao i sve psihofiziološke posljedice takvog upada ili ugrožavanja. Stresni životni događaji u adolescenciji povezani su s negativnim ishodima kao što su smanjenje dobrobiti, narušeno mentalno zdravlje, anksioznost i depresija (Troy i Mauss, 2011; prema Anyan i Hjemdal, 2016).

Prema Buhin-Lončar i suradnicima (2012) anksioznost se može opisati kao neugodan doživljaj tjeskobe i straha, koji je praćen različitim promjenama u tijelu, a koji se doživljava u prijetećim ili opasnim situacijama. Nadalje, za depresivnost su karakteristični poremećaji raspoloženja koji mogu trajati od nekoliko dana do nekoliko godina, a za dijagnosticiranje depresije moraju trajati najmanje dva tjedna. Simptomi depresije očituju se kao osjećaj tuge ili ispraznosti koji traje većinu dana, prestanak ili smanjeno uživanje u ugodnim aktivnostima, promjene u navikama hranjenja (naglo debljanje ili mršavljenje), problemi sa spavanjem (nesanica ili pretjerano spavanje), osjećaj uznemirenosti, pretjerani umor ili nedostatak energije, osjećaj krivnje, teškoće u koncentraciji te razmišljanje ili govor o smrti (Buhin-Lončar i sur., 2012). Istraživanja su pokazala da postoji dvosmjerna veza između izloženosti stresu i depresije među adolescentima na način da stresna iskustva predviđaju depresiju, a depresija pak predviđa porast stresnih iskustava (Anyan i Hjemdal, 2016). Nadalje, prijašnja istraživanja pokazala su da će barem jedan od pet adolescenata razviti kronično stanje koje će se nastaviti u odrasloj dobi (Kessler i sur., 2005; prema Novak i sur., 2023). Izvješće UNICEF-a za 2021. godinu navodi da 13% djece u dobi od 10 do 19 godina ima dijagnosticirane mentalne poremećaje, a gotovo 20% njih prijavljuje značajan psihosocijalni stres koji utječe na njihov svakodnevni život (Keeley, 2021; prema Novak i sur., 2023). Sukladno tome, statistička istraživanja sugeriraju da je 31,9% adolescenata u dobi od 13 do 18 godina imalo ili im je trenutačno dijagnosticiran anksiozni poremećaj (Merikangas i sur., 2010; prema Feiss i sur., 2019), a 31,5% ima simptome depresije (Center for Disease Control, 2018; prema Feiss i sur., 2019). Isto tako, studije su pokazale da jedan od pet adolescenata pati od teških simptoma depresije, dok svaki treći hrvatski adolescent pati od teških simptoma anksioznosti (Novak i sur., 2021). Štoviše, ovi poremećaji imaju visoki komorbiditet i simptomi jednog poremećaja mogu predvidjeti istodobni ili budući razvoj drugih internalizirajućih poremećaja mentalnog zdravlja. Kao što je već spomenuto, simptomi depresije i anksioznosti kod adolescenata predviđaju kasnije razine simptoma stresa kod adolescenata (Shapero i sur., 2013; prema Feiss i sur., 2019).

Razvoj koncepta – Pozitivan razvoj mladih

Tijekom većeg dijela dvadesetog stoljeća istraživanja o pozitivnom razvoju u adolescenciji bila su uokvirena „perspektivnom deficita“ koja naglašava rizike i problematična ponašanja (Ashurst i sur., 2010, Dvorsky i sur., 2019). Odnosno, na pozitivan razvoj mladih gledalo se kao na odsutnost nepoželjnog ili problematičnog ponašanja na način da se osoba koja je pozitivno razvijena prikazivala kao netko tko nije koristio droge ili alkohol, tko se nije

upuštao u rizična seksualna ponašanja te nije sudjelovao u kriminalu ili nasilju (Lerner i sur., 2005). Razlog tome bio je i pogled na adolescenciju čiji je prototip bio turbulentno razdoblje ispunjeno problematičnim ponašanjima, kontradiktornim težnjama i emocionalnom nestabilnošću (Hall, 1904; prema Lacković-Grgin, 2006). Stoga, na adolescenciju se dugo gledalo kao na razdoblje „oluje i stresa“ (Hall, 1904; prema Ashurst i sur., 2010). Međutim, unatoč razvojnim izazovima s kojima se adolescenti mogu suočiti, rezultati istraživanja pokazali su da većina adolescenata doživljava ove godine kao razdoblja relativnog mira i stabilnosti (Balk, 1995; prema Ashurst i sur., 2010). To je, uz druge čimbenike, utjecalo na promjenu gledišta.

Adolescent posjeduje vještine da aktivno i učinkovito pridonese vlastitim razvojnim promjenama (Lerner i sur., 2011, Lerner, Lerner i Benson, 2011). Naime, razvoj je pod utjecajem dvosmjernih razmjena pojedinca i konteksta što omogućava plastičnost razvoja koja čini potencijal za sustavnu promjenu (Lerner i sur., 2005). Ukoliko su individualni i kontekstni odnosi obostrano korisni, trebalo bi doći do zdravog individualnog i društvenog razvoja (Lerner i sur., 2005). Sukladno tome, plastičnost predstavlja temeljnu snagu razdoblja adolescencije jer odražava potencijal da sustavne promjene mogu rezultirati pozitivnijim funkcioniranjem (Lerner, Lerner i Benson, 2011). Ideja o plastičnosti proizlazi iz teorije relacijskih razvojnih sustava čiji je fokus na važnosti interakcije koja se odvija između pojedinca i njegovog konteksta (npr. škole, obitelji, zajednice i društva). Stoga, mlade ljude treba proučavati kao proizvod međusobne interakcije između individualnih karakteristika (unutarnja razvojna prednost) i kontekstualnih resursa mladih (vanjska razvojna prednost) – takozvane adaptivne razvojne regulacije (Kozina i sur., 2021).

Uz istraživanja o plastičnosti, u kasnom dvadesetom stoljeću pojavila se pozitivna psihologija čiji je cilj proučavanje zdravih pojedinaca i poticanja razvoja njihovih sposobnosti, sreće, pozitivnih stavova i mentalnog blagostanja (Bakshae i sur., 2017). Pretpostavka pozitivne psihologije je da će vjera u pozitivne funkcije pojedinca potaknuti osobni, obiteljski i društveni rast. Razvojem ovog pravca stvorile su se nove perspektive i konstrukti o osnaživanju adolescenata kao što su akademske sposobnosti, otpornost i pozitivan razvoj mladih koji naglašavaju sposobnost adolescenata za ostvarivanjem svojih potencijala i doživljavanja pozitivnog razvoja (Lerner, 2004; prema Bakshae i sur., 2017). Zbog pojave pozitivne psihologije i istraživanja o plastičnosti razvoja, od devedesetih godina se na pozitivan razvoj počelo gledati kao na prepoznavanje jakih strana mladih koji služe kao pokazatelji blagostanja, napredovanja i pozitivnog razvoja (Dvorsky i sur., 2019). Slijedom toga,

devedesetih godina spojili su se interesi za jake strane mladih, plastičnost ljudskog razvoja i koncept otpornosti s ciljem poticanja razvoja koncepta pozitivnog razvoja mladih (Lerner i sur., 2011). Nova znanja dovela su do okvira pozitivnog razvoja mladih, koji na mlade gleda kao na resurse koje treba razvijati, a ne kao na probleme kojima treba upravljati (Dvorsky i sur., 2019), te koji naglašava potrebu za promicanjem izgradnje razvojnih prednosti i ispitivanja uloge otpornosti u životima adolescenata (Ashurst i sur., 2010). Ovaj pogled na pozitivan razvoj mladih doveo je do brojnih modela i teorija, a najviše istraživani i široko korišteni okvir je Lernerov 5C model pozitivnog razvoja mladih (Dvorsky i sur., 2019, Lerner i sur., 2005).

5C model pozitivnog razvoja mladih

Prema razvojnom pristupu, opremanje adolescenata pozitivnim razvojnim funkcijama i sposobnostima povećava njihovu sposobnost prevladavanja izazova, stresa i problema s kojima se susreću u svim kontekstima (Lerner i sur. 2012; prema Bakshae i sur., 2017). Koncept pozitivnog razvoja mladih dio je teorije relacijskih razvojnih sustava, koja je već ranije spomenuta, prema kojoj opremanje adolescenata pozitivnim razvojnim funkcijama rezultira pozitivnim psihološkim funkcijama. Pozitivan razvoj mladih fokusira se na razvoj pojedinca kao rezultat uređenih, dinamičnih i recipročnih odnosa između pojedinca i njegove okoline u čijem je uzajamnom odnosu zadaća društva osigurati resurse i prilike koje adolescente usmjeravaju na pozitivan razvojni put (Bakshae i sur., 2017). Dakle, pozitivan razvoj mladih predstavlja pogled na razvoj mladih koji pokazuje njihove snage umjesto slabosti. U skladu s tim, pozitivan razvoj mladih usredotočen je na snage koje mlade ljude čine otpornijima na negativne ishode (npr. depresija) i sposobnijima za odabir pozitivnog životnog smjera (Gomez-Baya i sur., 2022).

Lerner i suradnici (2005) proveli su 4-H studiju o pozitivnom razvoju mladih koja je bila longitudinalno istraživanje. Istraživanjem se nastojalo identificirati individualne i ekološke osnove zdravog, pozitivnog razvoja među adolescentima. Na temelju opsežnih nalaza i analiza, utvrdili su i konstruirali 5C model čije su komponente – kompetencija, karakter, samosvijest, povezanost i brižnost – važne komponente pozitivnog razvoja mladih (Lerner i sur., 2005, Lerner i sur., 2011). 5C označava komponente jer sve na engleskom jeziku počinju na slovo C – „*competence, character, confidence, connection, caring*“. Naime, ove komponente predstavljaju izrazito korištene izraze od strane roditelja, kliničara i istraživača za opisivanje karakteristika „mladih koji napreduju“ (Bakshae i sur., 2016, Dvorsky i sur., 2019, Lerner i sur., 2011). Svaki C definiran je skupom svojih mehanizama: kompetencija uključuje društvenu, akademsku i fizičku sposobnost; karakter uključuje primjereno ponašanje, društvenu

svijest, osobne vrijednosti i prihvaćanje različitosti; samosvijest uključuje samopoštovanje, pozitivan identitet i zadovoljstvo fizičkim izgledom; povezanost uključuje sposobnost stvaranja pozitivnih odnosa s drugima, a brižnost uključuje osjećaj suosjećanja i empatije prema drugima (Novak i sur., 2023).

Pokazalo se da su kompetencija, karakter, samosvijest, povezanost i brižnost sredstvo za operacionalizaciju razvojnih karakteristika koje mladi trebaju da postanu uspješni članovi društva koji doprinose (Lerner i sur., 2011). Empirijski dokazi dosljedno pokazuju da su te komponente pozitivno povezane s doprinosom adolescenata sebi, društvu i obitelji te da su negativno povezani s rizičnim ponašanjem i emocionalnim teškoćama kao što su tjeskoba i anksioznost (Kozina i sur., 2021). Isto tako, one omogućuju adolescentima nesmetan prijelaz u odraslu dob (Bakshae i sur., 2017). Primjenjivost 5C modela za adolescenciju dokazana je u Sjedinjenim Američkim Državama i međunarodno (Dvorsky i sur., 2019). Model je najtemeljitiše istražen u okviru 4 H longitudinalne studije pokrenute 2002. godine, koja je uključivala prigodni uzorak od 1700 mladih petih razreda iz pet američkih zemalja. Studija je obuhvatila 8 valova prikupljanja podataka koji su uključivali 5C i utjecaj Cs na doprinos obiteljima, školama i zajednicama (Novak i sur., 2023).

Prva komponenta modela odnosi se na kompetenciju. Ona se definira kao pozitivan pogled na vlastite postupke u područjima specifičnim za domenu (socijalnu, akademsku, kognitivnu i strukovnu) koji omogućuje uspjeh u društvenim zadacima, rješavanju problema i donošenju odluka (Kozina i sur., 2021, Lerner i sur., 2005). Socijalne kompetencije odnose se na interpersonalne vještine kao što je rješavanje sukoba, dok kognitivna kompetencija označava kognitivne sposobnosti kao što su rješavanje problema, logično razmišljanje i donošenje odluka (Shek i sur., 2019). Nadalje, akademska kompetencija očituje se u školskim ocjenama, pohađanju nastave i rezultatima testova dok strukovne kompetencije uključuju radne navike i istraživanja izbora karijere (Dvorsky i sur., 2019, Lerner i sur., 2005). Sljedeća komponenta odnosi se na karakter koji se može definirati kao posjedovanje standarda za ispravno ponašanje u odnosu na društvene i kulturne norme (Bakshae i sur., 2016, Kozina i sur., 2021). Također, može se definirati kao primjereno ponašanje, društvena svijest, osobne vrijednosti i prihvaćanje različitosti (Novak i sur., 2023). Karakter predstavlja moralnost, integritet, standarde unutarnjih vrijednosti za ispravno ponašanje i poštivanje društvenih i kulturnih propisa (Shek i sur., 2019). Isto tako, uključuje internalizaciju društvenih pravila i normi i osjećaj za dobro i zlo (Novak i sur., 2021). Još jedna komponenta je samosvijest koja se može opisati kao individualno viđenje vlastite globalne pozitivne vrijednosti i sposobnosti (Shek i sur., 2019). Drugim riječima,

samosvijest se smatra pozitivnim uvjerenjem osobe u vlastite sposobnosti i uključuje pozitivnu sliku o sebi i samoučinkovitosti (Kozina i sur., 2021, Lerner i sur., 2005, Novak i sur., 2021). Ona uključuje mehanizme kao što su samopoštovanje, pozitivan identitet i zadovoljstvo fizičkim izgledom (Novak i sur., 2023). Nadalje, komponenta povezanost opisuje se kao sposobnost stvaranja pozitivnih odnosa i dvosmjerna razmjena s članovima obitelji, školom, vršnjacima i zajednicom (Dvorsky i sur., 2019, Lerner i sur. 2005, Novak i sur., 2023). Povezanost označava sve pozitivne međusobne veze koje adolescent ima sa značajnim drugima i institucijama (Kozina i sur., 2021). Posljednja komponenta, brižnost, odnosi se na sposobnost suosjećanja i empatije za druge (Shek i sur., 2019).

Odnos komponenti pozitivnog razvoja mladih s anksioznošću, depresivnošću i stresa

Na 5C model može se gledati kao na globalni faktor, ali i kao na različite komponente pozitivnog razvoja mladih. Stoga, povezanost s drugim konstruktima i pozitivni ishodi 5C modela ovise o njegovoj upotrebi (Geldhof i sur., 2014b). Pozitivan razvoj mladih, kao globalni čimbenik, povezan je s pokazateljima prilagodbe kao što su nada, angažman u školi, uspješna samoregulacija i uključenost u zajednicu (Lerner i sur., 2013; prema Dvorsky i sur., 2019), a negativno je povezan s rizičnim i problematičnim ponašanjem kao što su delinkvencija, depresivni simptomi i anksioznost (Bowers i sur., 2010; prema Dvorsky i sur., 2019). Isto tako, uz opći pozitivan razvoj mladih, pet specifičnih faktora povezani su s ključnim razvojnim ishodima u adolescenciji. Istraživanja su pokazala da su kompetencija, karakter, samosvijest, povezanost i brižnost povezani s nižim simptomima depresije i anksioznosti, pozitivno su povezani sa zadovoljstvom života te su negativno povezani sa simptomima depresije u kasnoj adolescenciji (Conway i sur., 2015; prema Dvorsky i sur., 2019). Također, utvrđena je i pozitivna povezanost pozitivnog razvoja mladih s otpornošću adolescenata (Truskauskaitė-Kunevičienė i sur., 2014; prema Bakshae i sur., 2017).

Što se tiče pojedinačnih komponenti, pokazalo se da je izraženija dimenzija karaktera povezana sa samoregulacijom i samoučinkovitošću što štiti od depresije (Gardner i sur., 2008; prema Gomez-Baya i sur., 2022). Isto tako, zaštitne učinke od osjećaja beznađa, bespomoćnosti i depresije pokazala je kompetencija, samosvijest i povezanost. Unatoč tome, mnoge studije pokazuju da povezanost između svakog 5C i raznih pokazatelja mentalnog zdravlja nije dosljedna, pri čemu svi pokazatelji pozitivnog razvoja mladih ne pokazuju pozitivnu povezanost s mentalnim zdravljem (Novak i sur., 2023). U skladu s time, učinci brižnosti pokazuju proturječne rezultate. Dok su jedna istraživanja utvrdila zaštitne učinke brižnosti zbog njezine povezanosti s prosocijalnim ponašanjem i emocionalnom regulacijom (Rieffe i De

Rooij, 2012; prema Gomez-Baya i sur., 2022), drugi sugeriraju negativnu povezanost jer su brižniji mladi više zabrinuti za dobrobit njihovih obitelji i depresivniji (Zahn-Waxler i Van Hulle, 2011; prema Gomez-Baya i sur., 2022).

Slične rezultate dobili su Kozina i suradnici (2021) u uzorku od 384 adolescenata iz Portugala, Slovenije i Španjolske gdje je globalni čimbenik bio značajno negativno povezan s anksioznošću kao i sve njegove komponente osim brižnosti. Naime, brižnost je u uzorku španjolskih i slovenskih adolescenata bila pozitivno povezana s anksioznošću i bila je njezin pozitivan prediktor, dok u portugalskom uzorku nije bilo značajne povezanosti iako je bila negativni prediktor za socijalnu i separacijsku anksioznost. Rezultati za povezanost karaktera i anksioznosti bili su kontradiktorni na način da je u španjolskom uzorku dobivena negativna povezanost, u portugalskom uzorku utvrđena je pozitivna povezanost dok kod slovenskih adolescenata nije utvrđena značajna povezanost. Dakle, utvrđeno je da što su mladi u Portugalu imali više karaktera to je bila veća njihova anksioznost (socijalna anksioznost i izbjegavanje štete). Kozina i suradnici (2021) rezultate su objasnili usmjeravajući se na definiciju karaktera – posjedovanje standarda za ispravno ponašanje u odnosu na društvene i kulturne norme - te smatraju da visok karakter može u tom smislu održavati visoku anksioznost povezanu s kršenjem pravila te visokog straha od negativne evaluacije što je karakteristika anksioznih osoba.

Geldhof i suradnici (2014b) pronašli su negativnu povezanost globalnog faktora pozitivnog razvoja mladih, kompetencije i samosvijesti sa simptomima depresije, ali pozitivnu povezanost karaktera i brige sa simptomima depresije, dok povezanost nije bila značajan prediktor. Slično tome, Gomez-Baya i suradnici (2022) ispitivali su povezanost između 5C komponenti i depresije te su utvrdili da 20% varijance simptoma depresije može biti objašnjeno komponentama 5C modela. Naime, ustanovili su značajnu negativnu povezanost depresije s kompetencijom, samosvijesti, povezanosti i karakterom dok s brižnosti nije bilo značajne povezanosti. Međutim, brižnost se pokazala kao značajan pozitivan prediktor depresiji. Zaključeno je da ukoliko su mladi zadovoljni svojim sposobnostima, izgledom i ponašanjem te smatraju da mogu prevladati izazove i očekuju pozitivna iskustva u budućnosti vjerojatno će biti zaštićeni od razvoja depresivnih simptoma u stresnim situacijama zbog zaštitnih učinaka samosvijesti, samoučinkovitosti i optimizma. Nadalje, povezanost, uz društvenu podršku koja ima dobro dokumentirane zaštitne međudnose, sadržava i osjećaj da smo poštovani i cijenjeni što sve zajedno može zaštititi od depresije (Gomez-Baya i sur., 2022). Pozitivan značajan učinak brižnosti na depresiju objasnili su povećanom osjetljivošću na emocije drugih što može

mlade učiniti ranjivijima ako nemaju dovoljnu podršku i ako ne posjeduju dobre vještine emocionalne regulacije (Zahn-Waxler i Van Hulle, 2011; prema Gomez-Baya i sur., 2022).

Nadalje, što se tiče povezanosti 5C modela i stresa, Novak i suradnici (2023) utvrdili su da su samosvijest i povezanost najjači negativni prediktori mentalnog stresa. Veći pozitivni identitet, osjećaj vlastite vrijednosti i samoefikasnosti, kao i jača povezanost s prijateljima, obitelji, školom i zajednicom dovode do manje simptoma mentalnog stresa. Međutim, kompetencija se pokazala kao najslabiji negativni prediktor stresa, dok je utvrđeno da karakter i brižnost pozitivno predviđaju simptome depresije, anksioznosti i stresa. Pretpostavka je da bi viši karakter mogao biti povezan s rigidnijom strukturom i perfekcionizmom koji može dovesti do smanjenja pozitivnih učinaka. Prema Geldhofu i suradnicima (2014) brižnost i karakter koji premašuju razine očekivanog od razine općeg faktora sudionika mogu predstavljati emocionalnu preosjetljivost. Drugim riječima, zabrinutost o tuđim mislima i osjećajima može biti povezana s povećanom anksioznosti i depresivnom simptomatologijom (Novak i sur., 2023).

Strategije suočavanja sa stresom

S obzirom na to da su stresni događaji neizbježni dio svakog odrastanja i da njihove posljedice nisu samo psihološke i fiziološke već imaju utjecaj i na razvoj djece, ključni čimbenik za dijete je uspješno nošenje sa stresom (Stojčević i Rijavec, 2008). Općenito, stres se još može opisati i kao dinamički proces ili transakcija između pojedinca i različitih aspekata okoline za koje se smatra da opterećuju, ugrožavaju ili premašuju resurse i sposobnosti suočavanja osobe te ugrožavaju njezin osjećaj dobrobiti (Lazarus i Folkman, 1984; prema Ben-Zur i Zeidner, 2012). Lazarus i Folkman (1984; prema Ben-Zur i Zeidner, 2012) opisuju suočavanje kao izmjeničnu upotrebu kognitivnih, bihevioralnih i emocionalnih napora kako bi se svladali, umanjili, tolerirali ili ispunili vanjski i/ili unutarnji zahtjevi. Korištenje adaptivnih strategija suočavanja važno je jer dovode do pozitivnih ishoda kao što je smanjena razina anksioznosti, smanjena pojava psihosomatskih simptoma te veće zadovoljstvo životom. Nasuprot tome, nepravilno upravljanje procesom stresa može doprinijeti širokom rasponu fizičkih i mentalnih poremećaja uključujući tjeskobu, depresiju, kardiovaskularne bolesti, kronične respiratorne bolesti, zarazne bolesti i rak (Ben-Zur i Zeidner, 2012). Iako postoje mnoge strategije, istraživači su se usuglasili oko postojanja sljedećih skupina; (a) strategija usmjerenih na problem, (b) strategija usmjerenih na emocije i (c) strategija izbjegavanja (Ben-Zur i Zeidner, 2012, Buhin-Lončar i sur., 2012). One se razlikuju s obzirom na opći cilj koji se želi postići (Buhin-Lončar i sur., 2012). Tako se prvom skupinom, strategijama usmjerenih na

problem, nastoji promijeniti stresor. Cilj strategija usmjerenih na emocije je prihvaćanje situacije onakvom kakva jest i promatranje situacije na pozitivan način. Trećom skupinom nastoje se izbjeći stresni događaji i situacije (Buhin-Lončar i sur., 2012). Što se tiče djelotvornosti, istraživanja su pokazala da nisu sve strategije jednako uspješne. Tako autori tvrde da su aktivni oblici suočavanja (izravno suočavanje) uspješniji od pasivnih oblika zbog pozitivnih ishoda (Mayordomo-Rodríguez i sur., 2015).

Strategije usmjerene na problem odnose se na aktivne strategije (Ambrosi-Randić i Glivarec, 2019), odnosno specifične aktivnosti (Baqtayan, 2015), koje se poduzimaju kako bi se upravljalo problemom ili kako bi ga se riješilo na način da se ukloni, izbjegne (Ben-zur i Zeidner, 2012) ili da se smanji utjecaj stresora (Mayordomo-Rodríguez i sur., 2015). Ove strategije se mogu još opisati i kao racionalni pristup s kojim se pokušava promijeniti situacija mijenjanjem nečega u okolini ili načina na koji osoba komunicira s okolinom (Lazarus i Folkman, 1987; prema Baqtayan, 2015). Njihov je cilj smanjiti zahtjevne situacije ili proširiti resurse za suočavanje sa situacijom kada osoba procijeni da je to moguće (npr. učenje novih oblika ponašanja ili novih vještina). Stoga, one često pojačavaju osjećaj kontrole i smanjuju stres i njegove štetne posljedice pod pretpostavkom da se situacija može promijeniti (Baqtayan, 2015). Prema Lazarusu i Folkmanu (1987, Baqtayan, 2015) suočavanje usmjereno na problem uključuje rješavanje sukoba, traženje socijalne podrške iz instrumentalnih razloga, planiranje rješavanja problema i odabir aktivnosti. Naime, istraživanja su pokazala da su strategije usmjerene na problem povezane s boljim mentalnim zdravljem, višom subjektivnom dobrobiti, visokim blagostanjem, nižim razinama neugodnih emocionalnih stanja kao što su depresija i anksioznost (Mayordomo-Rodríguez i sur., 2015), nisko rizičnim ponašanjima (Ben-zur i Zeidner, 2012), visokim samopoštovanjem (Ambrosi-Randić i Glivarec, 2019), manjim razinama stresa i da pozitivno utječu na prilagodbu (Ben-zur i Zeidner, 2012). Međutim, pokazalo se da su ove strategije korisne u situacijama koje je moguće kontrolirati dok su u suprotnom korisne strategije usmjerene na emocije (Buhin-Lončar i sur., 2012).

Strategije usmjerene na emocije koriste se za upravljanje svim oblicima emocionalnog stresa uključujući osjećaj depresije, tjeskobe, frustracije i ljutnje (Baqtayan, 2015). Njihov je cilj regulirati, smanjiti, kanalizirati ili eliminirati averzivne emocije povezani sa stresnom situacijom (Ben-zur i Zeidner, 2012). One su pasivne strategije kojima se smanjuje stresni doživljaj ili mijenja interpretacija događaja (npr. distrakcija, maštanje, socijalno povlačenje i sl.) (Ambrosi-Randić i Glivarec, 2019). Koriste se onda kada se osoba nastoji osjećati bolje u

vezi s problematičnom situacijom bez promjene samog problema ili percepcije o njemu. Prema Lazarusu i Folkmanu (1987; prema Baqutayan, 2015) suočavanje usmjereno na emocije uključuje samokontrolu, traženje socijalne podrške iz emocionalnih razloga, distanciranje, pozitivnu procjenu, prihvaćanje odgovornosti i religioznost. Istraživanja djelotvornosti ovih strategija su kontradiktorna. Iako mogu dovesti do pozitivnih ishoda u situacijama koje nije moguće kontrolirati, rezultati pokazuju da su povezane i s negativnim ishodima. U skladu s time, rezultati izvješćuju o povezanosti s lošijim mentalnim zdravljem, nižom subjektivnom dobrobiti, niskim blagostanjem, višim razinama neugodnih emocionalnih stanja (Mayordomo-Rodríguez i sur., 2015) kao što su depresija i anksioznost, rizičnim ponašanjem (Ben-zur i Zeidner, 2012), nižim samopoštovanjem (Ambrosi-Randić i Glivarec, 2019) i višim razinama percipiranog stresa (Ben-zur i Zeidner, 2012).

Istraživanja pokazuju da se za većinu stresnih događaja koriste obje vrste, a preferencija jedne vrste nad drugom djelomično je određeno osobnim stilom, vrstom događaja, rodom i dobi (Baqutayan, 2015). Suočavanje usmjereno na problem i emocije međusobno su povezane na način da učinkovito suočavanje usmjereno na problem umanjuje prijetnju dok suočavanje usmjereno na emocije umanjuje uznemirenost, tako da osoba može mirnije razmotriti problem i poboljšati svoje suočavanje usmjereno na problem (Lazarus 2006; prema Mayordomo-Rodríguez i sur., 2015).

Zadnja skupina su strategije izbjegavanja koje se odnose na kognitivno ili bihevioralno izbjegavanje i negiranje postojanje problema ili stresne situacije, bilo korištenjem strategija usmjerenih na osobu (npr. odvrćanje pažnje druženjem s drugima) ili strategija usmjerenih na zadatak (npr. odlazak na odmor kao strategija izbjegavanja) (Ben-zur i Zeidner, 2012). One mogu predstavljati i predah za pronalaženje nekog boljeg načina suočavanja ili pripremu za neku drugu aktivnost (Ambrosi-Randić i Glivarec, 2019) Suočavanje izbjegavanjem uključuje izbacivanje emocija, poricanje, bihevioralno i/ili mentalno distanciranje, korištenje opojnih sredstava (Baqutayan, 2015) te maštanje, sanjarenje, pretvaranje da je situacija bolja, namjerno zaboravljanje i slično (Ambrosi-Randić i Glivarec, 2019). Istraživanja koja su uspoređivala učinke izbjegavanja i izravnog suočavanja usmjerenog na problem utvrdili su da je u situacijama koje traju kratko korisnije koristiti izbjegavanje dok je izravno suočavanje efikasnije kod kroničnih, stresnih situacija (Buhin-Lončar i sur., 2012).

Odnos komponenti pozitivnog razvoja mladih sa strategijama suočavanja sa stresom

Mullis i Chapman (2000) utvrdili su povezanost samosvijesti i strategija suočavanja na način da pojedinci s visokom samosvijesti više koriste aktivne strategije suočavanja od onih

niže na samosvijesti. U skladu s time, Ambrosi-Randić i Glivarec (2019) utvrdili su da je izbjegavanje bilo povezano s nižim samopoštovanjem kod adolescenata. Adolescenti koji su ostvarili više rezultate na samopoštovanju izvještavali su o manjoj razini stresa, a smatra se da je razlog tome veći osjećaj vlastite učinkovitosti koji je potpomognut samopoštovanjem. Zbog toga, oni su skloniji na aktivan način pristupati situacijama koje su zahtjevne dok ih pojedinci koji imaju niži osjećaj samoučinkovitosti izbjegavaju. Nadalje, neka istraživanja pokazuju da je samopoštovanje negativno povezano sa strategijama usmjerenim na emocije (Bain, McGroarty i Runcie, 2015; prema Ambrosi-Randić i Glivarec, 2019). Pokazalo se da osobe koje na aktivan način pristupaju izazovnim situacijama imaju više samopoštovanje koje je povezano s traženjem pomoći, primjenjivanjem strategija rješavanja problema i rjeđim pokazivanjem emocionalnih reakcija (Ambrosi-Randić i Glivarec, 2019).

Više vrijednosti na dimenziji karaktera mogu se gledati kao izraženost ili snaga karaktera koja se može opisati kao posjedovanje standarda za ispravno ponašanje u skladu s kojima se regulira ponašanje (Bakhshae i sur., 2016). Istraživanja su pokazala da snaga karaktera može biti važna i u teškim životnim situacijama na način da se može primijeniti za ublažavanje simptoma psiholoških poremećaja i izgradnju pozitivnih psiholoških resursa za promicanje otpornosti i dobrobiti pojedinca (Kamushadze i Martskvishvilia, 2021). Pokazalo se da su nedovoljna i pretjerana snaga karaktera povezane s neučinkovitim načinima suočavanja te da strategije u tim slučajevima doprinose negativnim ishodima kao što su depresija, anksioznost i slično. Optimalna snaga može se povezati s adaptivnim strategijama suočavanja i dovesti do rekonstrukcije trenutnog stresora na pozitivan način, djelujući tako na adaptivan način. Kada se koristi na odgovarajući način, karakterna snaga pomaže pojedincu da pronađe načine nošenja s različitim okolnostima uključivanjem u prilagođeno ponašanje suočavanja (Peterson i Seligman, 2004; prema Kamushadze i Martskvishvilia, 2021).

Isto tako, empatija, kao dio brižnosti, složena je socio-emocionalna kompetencija koja obuhvaća različite međusobno povezane komponente koje mogu igrati ulogu u procesima uključenima u suočavanje (Sun i sur., 2019). Utvrđeno je da percipirana sposobnost empatije pozitivno korelira s adaptivnim strategijama suočavanja (aktivnim suočavanjem) i traženjem socijalne podrške (emocionalne i instrumentalne) kao i da negativno korelira s neprilagođenim strategijama suočavanja (izbjegavanjem) (Di Giunta i sur., 2010; prema Sun i sur., 2019). Istraživanja su ustanovila da je empatija povezana s boljim suočavanjem usmjerenim na odnos (Kramer, 1993; prema Sun i sur., 2019). Na primjer, reagiranje empatijom može predstavljati prilagođen način suočavanja s problemima međuljudskih odnosa kod parova. Postoje neki

neizravni dokazi da je empatija općenito povezana sa suočavanjem sa stresom (Batson i sur., 1983; prema Sun i sur., 2019). Na primjer, vjerojatnije je da će osobe s visokom empatijom pomoći drugima i zauzvrat dobiti jaču društvenu podršku, za koju se pokazalo da pomaže u suočavanju sa stresom.

Nadalje, Deckx i suradnici (2018; prema Moore i March, 2022) pronašli su značajnu vezu između nedostatka povezanosti i strategija suočavanja usmjerenih na emocije i izbjegavanje. Niske razine povezanosti bile su značajan negativan prediktor adaptivnog ponašanja pri suočavanju sa stresom na način da su se sudionici, koji su pokazivali više vrijednosti na mjerama usamljenosti, manje pokušavali uključiti u zdrava ponašanja kao što su dobra prehrana, tjelovježba i upuštanje u ugodne aktivnosti (Quan i sur., 2014; prema Moore i March, 2022). Isto tako, povezivanje s drugima pozitivno je predvidjelo uključenost u proaktivno ponašanje suočavanja. Utvrđeno je da medijska povezanost posreduje učinku usamljenosti na zdrava ponašanja suočavanja na način da što su se sudionici više družili s drugima putem društvenih medija, to je vjerojatnije bilo da će se uključiti u adaptivne strategije za sebe i očuvanje zdravlja (Moore i March, 2022).

Usku povezanost sa strategijama suočavanja i uspješnim ulaganjem napora u nošenju s izazovima pokazala je i percipirana kompetencija (Liem, 2022), što je u skladu s time da je kompetencija skup potkompetencija koje uključuju rješavanje problema, donošenje odluka, sposobnost suočavanja s izazovima, samokontrolu, odgovornost, kritičko mišljenje i ostalo (Křeménková i Plevová, 2019). Povezanost socijalnih kompetencija i preferencija strategija suočavanja potvrdila su brojna istraživanja. Više socijalne kompetencije općenito su povezane s češćom uporabom aktivnih i prosocijalnih strategija suočavanja i smanjenom sklonosti pasivnim strategijama suočavanja (Křeménková i Plevová, 2019). Neki autori čak smatraju socijalne kompetencije oblikom strategije suočavanja jer njihove karakteristike pretočene u aktivan pristup odgovaraju prirodi odabranih strategija suočavanja ili izravno utječu na sposobnost donošenja odluka o korištenju odgovarajuće strategije suočavanja (Křeménková i Plevová, 2019). Na taj odnos ne utječe samo razina društvenih kompetencija u odnosu na socijalne sposobnosti pojedinca, već i percipirane emocije povezane s interpersonalnim funkcioniranjem. U skladu s time, više razine emocionalne inteligencije, osobito sposobnost reguliranja emocija, često su povezane s češćom uporabom suočavanja usmjerenog na problem. Emocionalna inteligencija utječe na izbor stila suočavanja te više razine emocionalne inteligencije utječu na učinkovitost suočavanja pojačavanjem pozitivnog učinka aktivnog suočavanja i minimiziranjem negativnog utjecaja izbjegavanja suočavanja na mentalno zdravlje

(Vucenovic, Sipek i Jelic, 2023). Vucenovic, Sipek i Jelic (2023) ispitivali su povezanost emocionalne kompetencije i strategija suočavanja te dobili značajnu povezanost sa suočavanjem usmjerenim na probleme i emocije, ali ne i sa stilom izbjegavanja. Emocionalno kompetentni adolescenti preferirali su stilove suočavanja usmjerene na probleme i emocije više od stilova izbjegavanja.

Cilj istraživanja, problemi i hipoteze

Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja jest ispitati odnos pozitivnog razvoja mladih i strategija suočavanja s anksioznošću, depresivnošću i stresom.

Problemi

P1: Ispitati postoji li povezanost između komponenti pozitivnog razvoja mladih (kompetencija, samosvijest, povezanost s drugima, brižnost i karakter), strategija suočavanja i anksioznošću, depresivnošću i stresom te utvrditi smjer povezanosti.

P2: Ispitati mogućnost predviđanja anksioznosti, depresivnosti i stresa na temelju komponenti pozitivnog razvoja mladih (kompetencija, samosvijest, povezanost s drugima, brižnost i karakter) i strategija suočavanja.

Hipoteze

H1a: Komponente pozitivnog razvoja mladih (kompetencija, samosvijest, povezanost s drugima, brižnost i karakter) bit će značajno negativno povezane s anksioznošću, depresivnošću i stresom.

H1b: Anksioznost, depresivnost i stres bit će značajno negativno povezani sa strategijama suočavanja usmjerenim na problem i emocije, dok će postojati značajna pozitivna povezanost sa strategijom suočavanja usmjerenom na izbjegavanje.

H1c: Strategije suočavanja usmjerena na problem i emocije bit će značajno pozitivno povezane s komponentama pozitivnog razvoja mladih (kompetencija, samosvijest, povezanost s drugima, brižnost i karakter) dok će strategija suočavanja usmjerena na izbjegavanje biti značajno negativno povezana s komponentama pozitivnog razvoja mladih.

H2: Komponente pozitivnog razvoja mladih i strategija suočavanja usmjerena na problem i na emocije bit će negativni prediktori anksioznosti, depresivnosti i stresa dok će strategija usmjerena na izbjegavanje biti njihov pozitivan prediktor.

Metoda

Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 318 sudionika koji su u trenutku mjerenja pohađali drugi razred srednje škole u Osijeku (73%) ili Vinkovcima (27%), od čega je 211 (66.4%) sudionika bilo ženskog roda, 102 (32.1%) muškog roda, dok se petero sudionika (1.6%) nije htjelo izjasniti. Dob sudionika kretala se od 15 do 19 godina pri čemu je prosječna dob iznosila $M = 15,98$ ($SD = .473$).

Instrumenti

Upitnikom o sociodemografskim podacima prikupljali su se podaci o rodu, dobi, školi i razrednom odjelu koji pohađaju, školskom uspjehu na kraju prethodne školske godine, veličini mjesta stanovanja (veliki/mali grad ili selo), socioekonomskom statusu obitelji i strukturi obitelji.

Skraćena verzija Upitnika pozitivnih karakteristika mladih (eng. *Positive Youth Development Questionnaire*, PYD-SF; Geldhof i sur., 2014a) procjenjuje komponente pozitivnog razvoja mladih. Sastoji se od 34 čestice raspoređene u pet subskala pri čemu svaka od njih predstavlja komponentu pozitivnog razvoja mladih: kompetencija, samosvijest, povezanost s drugima, brižnost i karakter. Subskala kompetencija sastoji se od šest čestica (primjer čestice: „*Imam puno prijatelja*”) kao i subskala samosvijest (primjer čestice: „*Kad odrastem, imat ću dobar život*”), subskala povezanost s drugima sastoji se od osam čestica „primjer čestice: „*Mojim prijateljima je stalo do mene*”), subskala brižnost sastoji se od šest čestica (primjer čestice: „*Ražalosti me vidjeti osobu koja nema prijatelje*”) te subskala karakter sadrži osam čestica (primjer čestice: „*Kad pogriješim ili upadnem u nevolju, preuzimam odgovornost za svoje postupke*”). Zadatak sudionika je da na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva procjene i daju odgovor koliko ih čestica opisuje, pri čemu je: „*1 - uopće me ne opisuje, 2 – slabo me opisuje, 3 – umjereno me opisuje, 4 – dobro me opisuje i 5 - jako dobro me opisuje*“. Ukupan rezultat za svaku subskalnu računa se kao prosječna vrijednost odgovora na česticama, a veći rezultat upućuje na to da je ta komponenta pozitivnog razvoja izraženija kod osobe. Pouzdanosti za subskalnu kompetencija iznosi $\alpha=.68$, za subskalnu samosvijest $\alpha=.90$, za subskalnu povezanost s drugima $\alpha=.79$, za subskalnu brižnost $\alpha=.90$ i za subskalnu karakter $\alpha=.70$

Skraćena verzija Upitnika suočavanja sa stresom (eng. *Short version of Coping Inventory – COPE*; Hudek-Knežević i Kardum, 2006) ispituje načine suočavanja, mišljenja te

ponašanja osobe u stresnim situacijama. Upitnik se sastoji od 15 čestica raspoređenih u tri subskale; (1) suočavanje usmjereno na problem, (2) suočavanje usmjereno na emocije i (3) suočavanje izbjegavanjem. Prvu subskalau čine šest čestica, a jedan od primjera čestice je „*Tu situaciju pokušavam riješiti na različite načine.*“. Drugu subskalau čine tri čestice od kojih je jedna „*Tražim od nekog suosjećanje i razumijevanje.*“. Treću subskalau čine šest čestica, a jedna od čestica je „*Ponašam se kao da se to nije dogodilo.*“. Zadatak sudionika je da na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva odgovore koliko često se ponašaju na određeni način, pri čemu je: „*1 – nikada se tako ne ponašam; 2 – rijetko se tako ponašam; 3 – ponekad se tako ponašam; 4 – često se tako ponašam i 5 – gotovo uvijek se tako ponašam*“. Ukupni rezultati po subskalama formira se s pomoću prosječne vrijednosti odgovora pri čemu viši rezultat označava preferirani(češći) način suočavanja sa stresnim situacijama. Pouzdanost prve subskale iznosi $\alpha=.71$, druge $\alpha=.72$, a treće $\alpha=.63$.

Skalom depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS-21, Lovibond i Lovibond, 1995) procjenjuje se razina depresivnosti, anksioznosti i stresa. Skala se sastoji od 21 čestice raspoređene u tri subskale; depresivnost, anksioznost i stres, a svaka sadrži sedam čestica. Primjer čestice za subskalau depresivnost je „*Nisam uopće mogao/la osjetiti neku pozitivnu emociju.*“, za anksioznost je „*Brinuo/la sam se oko situacija u kojima bi me mogla uhvatiti trema i u kojima bih mogao napraviti budalu od sebe.*“, a za stres je „*Bilo mi je teško opustiti se.*“. Zadatak sudionika je procijeniti koliko dobro čestice opisuju njihove osjećaje u proteklih tjedan dana na skali Likertovog tipa od četiri stupnja, pri čemu je „*0 – uopće se nije odnosilo na mene, 1 – odnosilo se na mene malo ili ponekad, 2 – odnosilo se na mene dosta ili često, 3 – odnosilo se na mene prilično mnogo ili skoro uvijek*“. Ukupan rezultat je zbroj procjena unutar svake subskale pri čemu je najniži mogući rezultat 0, a najviši 21. Niži rezultat označava normalnu razinu depresivnosti, anksioznosti ili stresa, dok viši rezultati označavaju povišene razine depresivnosti, anksioznosti ili stresa. Pouzdanost subskale depresivnosti je $\alpha=.90$, anksioznosti $\alpha=.82$ te stresa $\alpha=.87$.

Postupak

Podaci su se prikupljali u drugoj točki mjerenja u sklopu projekta „*Testiranje 5C modela pozitivnog razvoja mladih: tradicionalno i digitalno mobilno mjerenje – P.R.O.T.E.C.T.*“. Projekt je odobren od Etičkog povjerenstva Edukacijskog-rehabilitacijskog fakulteta u Zagrebu. Prije samog istraživanja, roditelji su dobili obavijest o istraživanju te su dali suglasnost za sudjelovanje djeteta u istraživanju. Istraživanje se provodilo grupno za vrijeme

nastave sudionika, najčešće na satu razredne zajednice, na način da su sudionici rješavali upitnike preko *SurveyMonkey* obrasca. Na početku upitnika nalazila se uputa u kojoj je opisan način formiranja šifre te način sudjelovanja i ispunjavanja upitnika. Sudionicima je bilo naglašeno da je sudjelovanje u istraživanju dobrovoljno i da mogu odustati u bilo kojem trenutku. Svaki sudionik upisao je svoju šifru koja je sadržavala drugo slovo imena, prvo i treće slovo prezimena te dan rođenja. Rješavanje upitnika trajalo je oko 30 minuta.

Rezultati

Prvo je proveden Kolmogorov – Smirnovljev test za provjeru normalne distribucije varijabli kako bi se provjerili preduvjeti za provedbu parametrijskih postupaka. Testom je utvrđeno da varijable strategije suočavanja usmjerene na problem, na emocije i izbjegavanje kao i kompetencija, samosvijest i povezanost te stres imaju normalne distribucije. Za ostale varijable provjereni su indeksi asimetričnosti i zakrivljenosti. Pokazalo se da su karakter (-.85) i brižnost (-1.05) negativno asimetrične, dok su depresija (.95) i anksioznost (.85) pozitivno asimetrične. Indeks zakrivljenosti pokazuje da karakter (1.42), brižnost (.92) i depresija (.22) imaju tendenciju izduženosti dok anksioznost (-.21) ima tendenciju spljoštenosti. S obzirom na to da su apsolutne vrijednosti indeksa asimetričnosti manje od 3 i indeksa zakrivljenosti manje od 8 smatra se da je distribucija normalna i da je opravdano koristiti parametrijske postupke (Petz, Kolesarić i Ivanec, 2012). Isto tako, tendenciju normalnoj distribuciji potvrđuju i histogrami. U Tablici 1 nalaze se deskriptivni podaci.

Tablica 1

Deskriptivni podaci za varijable 5C modela pozitivnog razvoja mladih, varijable strategija suočavanja te depresivnost, anksioznost i stres

| | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>min</i> | <i>max</i> |
|--|----------|-----------|------------|------------|
| Kompetencija | 3.46 | .66 | 1 | 4.83 |
| Karakter | 3.86 | .57 | 1.50 | 5.00 |
| Samosvijest | 3.77 | .81 | 1.00 | 5.00 |
| Povezanost | 3.55 | .68 | 1.00 | 5.00 |
| Brižnost | 4.04 | .83 | 1.00 | 5.00 |
| Strategije suočavanja usmjerene na problem | 3.52 | 0.80 | 1 | 5 |
| Strategije suočavanja usmjerene na emocije | 3.18 | 1.03 | 1 | 5 |
| Strategije suočavanja izbjegavanjem | 2.59 | .70 | 1 | 5 |
| Depresivnost | 5.78 | 5.11 | 0 | 21 |
| Anksioznost | 6.40 | 5.55 | 0 | 21 |
| Stres | 7.27 | 5.58 | 0 | 21 |

Napomena. *M* - aritmetička sredina; *SD* - standardna devijacija; *min* - minimalni rezultat; *max* - maksimalni rezultat; N = 318.

Kao što je vidljivo iz Tablice 1, najviše vrijednosti dobivene su na subskali brižnosti, a najmanje vrijednosti na subskali kompetencije. Također, vrijednosti karaktera i samosvijesti su vrlo slične. Nadalje, najveća aritmetička sredina dobivena je za strategije suočavanja usmjere na problem, a najmanja za strategije izbjegavanjem dok su druge po redu strategije usmjerene na emocije. Što se tiče emocionalnih stanja, najviše je izražen stres, anksioznost te najmanje depresija. Iako su vrijednosti niže od prosjeka te bi se moglo reći da prisutnost ovih neugodnih stanja nije visoka.

Pearsonov koeficijent korelacije korišten je kako bi se provjerila povezanost varijabli pozitivnog razvoja mladih, strategija suočavanja sa stresom, depresivnosti, anksioznosti i stresa, čiji su rezultati prikazani u Tablici 2. Kao što je vidljivo iz tablice, kompetencija, karakter, povezanost i samosvijest značajno su negativno povezani s depresivnošću, anksioznošću i stresom kao što je i očekivano. Suprotno od toga, brižnost nije bila negativno povezana s depresivnošću, anksioznošću i stresom već je bila pozitivno povezana samo sa stresom. Slijedom toga, potvrđen je veći dio H1a hipoteze. U skladu s očekivanjima, strategije suočavanja izbjegavanjem bile su pozitivno povezane s depresijom iako s anksioznošću i stresom nije bilo povezanosti. Strategije usmjerene na emocije nisu bile povezane niti s jednim od neugodnih emocionalnih stanja. Može se zaključiti da se veći dio H1b hipoteze odbacuje. Nadalje, sve varijable pozitivnog razvoja mladih značajno su pozitivno povezane sa strategijama suočavanja usmjerenim na problem i emocije, osim što nije postojala statistički značajna povezanost kompetencija i strategija usmjerenih na emocije. Međutim, nijedna varijabla nije bila statistički značajno povezana sa strategijama suočavanja izbjegavanjem. Stoga je H1c hipoteza djelomično potvrđena. Utvrđena je statistički značajna negativna povezanost strategija usmjerenih na probleme s depresivnošću dok s anksioznošću i stresom nije bilo povezanosti.

Tablica 2*Interkorelacije varijabli pozitivnog razvoja mladih, strategija suočavanja sa stresom, depresivnosti, anksioznosti i stresa*

| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. |
|--|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 1. Kompetencija | - | .24** | .56** | .57** | .15** | .24** | .09 | -.03 | -.32** | -.26** | -.26** |
| 2. Karakter | | - | .56** | .57** | .15** | .40** | .23** | .03 | -.32** | -.26** | -.26** |
| 3. Samosvijest | | | - | .64** | .15** | .27** | .21** | -.04 | -.44** | -.34** | -.33** |
| 4. Povezanost | | | | - | .31** | .42** | .33** | .05 | -.33** | -.23** | -.25** |
| 5. Brižnost | | | | | - | .35** | .28** | .09 | .08 | .10 | .17** |
| 6. Strategije suočavanja usmjerene na problem | | | | | | - | .54** | .19** | -.12* | -.08 | -.07 |
| 7. Strategije suočavanja usmjerene na emocije | | | | | | | - | .24** | -.11 | -.04 | .01 |
| 8. Strategije suočavanja izbjegavanjem | | | | | | | | - | .16** | .11 | .11 |
| 9. Depresivnost | | | | | | | | | - | .78** | .83** |
| 10. Anksioznost | | | | | | | | | | - | .83** |
| 11. Stres | | | | | | | | | | | - |

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

Kako bi se ispitali prediktori anksioznosti, depresivnosti i stresa provedena je hijerarhijska regresijska analiza čiji se koraci i rezultati nalaze u Tablici 3. Prvotno je provjerena multikolinearnost kao preduvjet provedbe regresijske analize. U skladu s time, provjeravale su se vrijednosti tolerancije i faktora povećanja varijance. S obzirom na to da nijedna vrijednost tolerancije nije bila manja od 0.1 te nijedna vrijednost faktora povećanja varijance nije bila veća od 10, može se zaključiti da ne postoji multikolinearnost varijabli čime je zadovoljen preduvjet te je nastavak analize dozvoljen. Vrijednost Durbin-Watson testa za kriterij anksioznost, depresivnost i stres manji je od 3 i veći od 1, čime je zadovoljen preduvjet neovisnosti pogreške te se rezultati mogu interpretirati (Petz, Kolesarić i Ivanec, 2012). Varijable koje nisu povezane s kriterijima neće biti uključene u analizu.

U prvom koraku hijerarhijske regresijske analize uvrštena je kontrolna varijabla rod. U drugom koraku uvrštene su komponente pozitivnog razvoja mladih, a u trećem strategije suočavanja koje su bile u korelaciji s kriterijem. Budući da stres i anksioznost nisu povezani sa strategijama suočavanja, nema trećeg koraka za kriterije: stres i anksioznost. Rod se pokazao kao značajan prediktor za sve kriterije na način da ženski rod doživljava više razine anksioznosti, depresivnosti i stresa što je u skladu s dosadašnjim istraživanjima (Gomez-Baya i sur., 2022, Kozina i sur., 2021). Nadalje, jedino se komponente samosvijest pokazala kao značajan negativan prediktor za sva tri kriterija dok je brižnost bila pozitivan kriterij za stres, a strategije suočavanja izbjegavanjem bile su pozitivan kriterij za depresiju. Dakle na temelju kompetencije, karaktera i povezanosti ne može se predviđati razine depresivnosti, anksioznosti i stresa čime je većinski dio H2 hipoteze odbačen. Ovim modelom ukupno je objašnjeno 28.4% depresivnosti, 24% anksioznosti i 24.2% stresa.

Tablica 3*Rezultati hijerarhijske regresijske analize za depresivnost, anksioznost i stres*

| Kriterij | Model | R^2 | F | β |
|---|--------------|-------|----------|---------|
| Depresivnost | 1. korak | .09 | 28.82*** | |
| | Rod | | | .31*** |
| | 2. korak | .27 | 16.50*** | |
| | Rod | | | .25*** |
| | Kompetencija | | | -.00 |
| | Karakter | | | .04 |
| | Samosvijest | | | -.38*** |
| | Povezanost | | | -.08 |
| | 3. korak | .28 | 2.79 | |
| | Rod | | | .24*** |
| | Kompetencija | | | .00 |
| | Karakter | | | .06 |
| | Samosvijest | | | -.37*** |
| | Povezanost | | | -.08 |
| Strategije suočavanja usmjerene na problem | | | -.05 | |
| Strategije suočavanja izbjegavanjem | | | .12* | |
| Anksioznost | 1. korak | .15 | 51.38*** | |
| | Rod | | | .39*** |
| | 2. korak | .24 | 8.81*** | |
| | Rod | | | .34*** |
| | Kompetencija | | | .02 |
| | Karakter | | | .06 |
| | Samosvijest | | | -.30*** |
| Povezanost | | | -.05 | |
| Stres | 1. korak | .13 | 44.19*** | |
| | Rod | | | .36*** |
| | 2. korak | .24 | 8.61*** | |
| | Rod | | | .28*** |
| | Kompetencija | | | -.00 |
| | Karakter | | | .04 |
| | Samosvijest | | | -.25*** |
| Brižnost | | | .15* | |
| Povezanost | | | -.12 | |

*Napomena. *** $p < .001$; * $p < .05$*

Rasprava

Adolescencija se pokazala kao značajnim životnim razdobljem za mentalno zdravlje i zdrav, pozitivan razvoj. Stoga, cilj prevedenog istraživanja bio je ispitati odnos komponenti pozitivnog razvoja mladih (kompetencija, karakter, samosvijest, brižnost, povezanost) i strategija suočavanja s anksioznošću, depresivnošću i stresom. Problemi su bili: (1) provjeriti postoji li povezanost komponenti pozitivnog razvoja mladih, strategija suočavanja i anksioznosti, depresivnosti i stresa te utvrditi smjer njihove povezanosti kao i (2) ispitati mogućnost predviđanja anksioznosti, depresivnosti i stresa na temelju komponenti pozitivnog razvoja mladih i strategija suočavanja sa stresom. U skladu s problemima, postavljene su četiri hipoteze. Prve tri hipoteze proizašle su iz prvog problema, a četvrta iz drugog problema. Prema H1a hipotezi postojat će negativna povezanost komponenti pozitivnog razvoja mladih i anksioznosti, depresivnosti i stresa. Hipotezom H1b pretpostavlja se da će anksioznost, depresivnost i stres biti negativno povezani sa strategijama suočavanja usmjerenim na problem i emocije, a pozitivno sa strategijom suočavanja izbjegavanjem. Nadalje, H1c hipoteza glasi da će strategije suočavanja usmjerene na problem i emocije biti pozitivno dok će strategije izbjegavanjem biti negativno povezana s komponentama. Zadnja hipoteza, H2, pretpostavlja da će komponente pozitivnog razvoja mladih i strategija suočavanja usmjerena na problem i na emocije biti negativni prediktori anksioznosti, depresivnosti i stresa dok će strategije izbjegavanjem biti njihov pozitivan prediktor. Nijedna hipoteza nije u potpunosti potvrđena.

Deskriptivni podaci varijabli pozitivnog razvoja mladih, strategija suočavanja sa stresom i anksioznosti, depresivnosti i stresa, u skladu su s prethodnim istraživanjima. Naime, pokazalo se da sudionici na subskali brižnosti imaju najviše vrijednosti, iza koje slijedi karakter, samosvijest, povezanost, a vrijednosti su najmanje na subskali kompetencije. Ovi rezultati u skladu su s prijašnjim istraživanjem Gomez-Baya i suradnika (2022) i Novak i suradnika (2023). Naime, razvojne promjene kod kojih dolazi do razvoja empatije dovode do visoke razine brige jer su mladi sve svjesniji i osjetljiviji na emocije drugih (Silke i sur., 2018; prema Gomez-Baya i sur., 2022) te razvijaju idealističke poglede i osjetljivost na percipiranu nepravdu što se može odraziti na dimenziju brižnosti (Bondü i Elsner, 2015; prema Gomez-Baya i sur., 2022). Nadalje, najveća aritmetička sredina dobivena je za strategije suočavanja usmjerene na problem. Mavar (2009) je proveo istraživanje na zadarskim srednjoškolcima te dobio slične rezultate, ali je korištena drugačija podjela strategija suočavanja. Međutim, rezultati su usporedivi. Naime, u istraživanju je utvrđeno da adolescenti najviše koriste rješavanje problema. Distrakcija, definirana kao bihevioralni naponi u izbjegavanju problematičnih situacija, bila je na drugom mjestu, a na trećem

se našlo izbjegavanje opisano kao kognitivni naponi koji pomažu izbjegavanju razmišljanja o stresnoj situaciji. Iduće po redu bilo je kognitivno restrukturiranje, to jest razmišljanja o stresnoj situaciji na drukčiji, optimističniji način. Prema podjeli korištenoj u ovom istraživanju, distrakcija i izbjegavanje može se svrstati pod izbjegavanje, dok je kognitivno restrukturiranje način suočavanja usmjeren na emocije. Naime, strategije suočavanja usmjerene na problem prevladavaju kada osoba procjeni da ima kontrolu nad stresnom situacijom ili ishodom te situacije. S obzirom na to da je adolescentima najčešći stresni kontekst škola, upotreba ovih strategija je primjerena (Mavar, 2009). Isto tako, na izbjegavanje adolescenti mogu gledati kao na strategiju koja predstavlja pauzu kako bi se pronašla učinkovitija strategije i kako bi se pripremili za drugačiji oblik aktivnosti. Prema Wright (1987; prema Mavar, 2009) najistaknutija strategija u dobi od 15 godina je izbjegavanje. Također, adolescenti u situacijama koje nije moguće kontrolirati najčešće koriste distrakciju i kognitivno izbjegavanje (Mavar, 2009). Najveća prosječna vrijednost na neugodnim stanjima bila je na subskali stres, zatim na anksioznosti te je najmanja bila na depresiji. Ovakav poredak mogao bi se objasniti na način da je stres svakodnevni dio života te ga svatko doživljava u nekoj mjeri, a on može dovesti do anksioznosti i depresije. Nadalje, Novak i suradnici (2021) utvrdili su da svaki treći adolescent u Hrvatskoj pati od simptoma depresije, dok svaki peti ima simptome depresije.

U skladu s očekivanjima, sve komponente bile su značajno negativno povezane s anksioznosti, depresivnosti i stresom. Suprotno od očekivanja, brižnost je bila pozitivno povezana sa stresom, ali nije bila povezana s depresivnosti i anksioznosti čime je H1a hipoteza većim dijelom potvrđena. Naime, negativna povezanost kompetencije, karaktera, samosvijesti i povezanosti s depresivnosti, anksioznosti i stresom već je potvrđena u brojnim studijama (Gomez-Baya i sur., 2022, Kozina i sur., 2021, Novak i sur., 2021, Novak i sur., 2023). Kompetencija je u mnogim istraživanjima pokazala zaštitne učinke u smislu zaštite od osjećaja beznađa, bespomoćnosti i depresije (Gomez-Baya i sur., 2022). Prema modelu depresije koji se temelji na kompetencijama, pojedinci svoju kompetentnost temelje na mišljenjima, povratnim informacijama i percepcijama drugih i sociokulturnog okruženja (Cole, 1991; prema Vannucci i Ohannessian, 2018). Tijekom razvoja mladi formiraju sve stabilniji sustav uvjerenja o vlastitoj kompetentnosti koji se temelji na kontinuiranom internaliziranju i prikupljanju povratnih informacija. Kada mladi internaliziraju nepoželjne povratne informacije u domenama kompetencija, razvijaju negativne samoevaluacije o svojim sposobnostima ili istaknutim aspektima sebe. Pretpostavlja se da ove negativne samoevaluacije izravno doprinose pojačanim simptomima depresije. Naime, mladi razvijaju nisku globalnu vrijednost i polarizirajuće (sve ili ništa) tendencije samoprocjene kada

internaliziraju negativne povratne informacije iz više izvora o brojnim domenama kompetencija. Ne samo da nisko globalno samopouzdanje može izravno uzrokovati pojačane simptome depresije, već se takva polarizirajuća negativna uvjerenja o sebi mogu očitovati i kao kognitivne predrasude koje dodatno pogoršavaju simptome depresije (Vannucci i Ohannessian, 2018). Nadalje, pokazalo se da kada osoba ima izraženu dimenziju karaktera, karakter je štiti od depresije zbog povezanosti sa samoregulacijom i samoučinkovitošću koje imaju zaštitne učinke (Gomez-Baya i sur., 2022). Isto tako, samosvijest je negativno povezana s neugodnim stanjima zbog svojih mehanizama koji imaju zaštitne učinke. Mladi ljudi koji su zadovoljni vlastitim sposobnostima, izgledom, ponašanjem i koji misle da su sposobni nositi se s izazovima te očekuju pozitivna iskustva u budućnosti, vjerojatno će biti zaštićeni od razvoja depresivnih simptoma čak i u visoko stresnim situacijama zbog dokumentiranih zaštitnih učinaka samopouzdanja, samopoštovanja, samoučinkovitost i optimizma (Gomez-Baya i sur., 2022). Negativan odnos povezanosti i neugodnih stanja istraživači su objasnili na način da povezanost odražava društvenu podršku i osjećaj prihvaćenosti i poštovanja od strane drugih koji imaju dobro dokumentirane zaštitne međuodnose te štite od depresije (Gomez-Baya i sur., 2022). Štoviše, odnosi u kojima se mladi ljudi osjećaju cijenjenima, ohrabrenima i sigurnima predstavljaju zdrave modele za razvoj budućih odnosa, koji mogu imati dugoročne zaštitne učinke. Iste rezultate dobili su Kozina i suradnici (2021) kada su istraživali povezanost pozitivnog razvoja mladih s anksioznosti u uzorku španjolskih, portugalskih i slovenskih adolescenata. Pokazalo se kako su sve komponente negativno povezane s anksioznosti osim brige koja u portugalskom uzorku nije pokazala povezanost dok je u drugim uzorcima pokazala pozitivnu povezanost. Slično tome, u istraživanju Gomez-Baya i suradnika (2022) sve komponente bile su negativno povezane sa simptomima depresije osim brige koja nije bila povezana. Istraživanja brižnosti i mentalnog zdravlja već su pokazala kontradiktorne rezultate. Naime, pretpostavlja se da brižnost u umjerenim granicama može doprinijeti mentalnom zdravlju, ali ukoliko su pojedinci visoki na brižnosti, zbog povećane razine empatije, više se brinu o svojim bližnjima, njihovim mislima, osjećajima i percepcijama, što može dovesti do negativnih ishoda jer možda nisu najbolje prilagođeni (Geldhof i sur., 2019; prema Novak i sur., 2023). S obzirom na to da empatija može dovesti do uronjenosti u emocije drugih što može imati negativne posljedice, dok suosjećanje karakterizira osjećaj brige, topline za drugu osobu i motivaciju da se poboljša njezina dobrobit, smatra se da bi motivacija mogla biti pozitivnije povezana dok bi empatičnost mogla biti negativnije povezana s mentalnim blagostanjem (Kozina i sur., 2021). Ove pretpostavke mogle bi objasniti pozitivnu povezanost brižnosti sa stresom. Razlog nepovezanost brižnosti s depresijom i anksioznosti, unatoč drugim studijama koje su pronašle negativne ili pozitivne povezanosti, mogao bi biti zbog ovisnosti o

kontekstu. Naime, istraživanja su pokazala da 5C model ovisi o širem kontekstu, konkretnije o karakteristikama društva kao što su razina ukupne prijetnje, ekonomski uvjeti i društvena povezanost (Twenge, 2000; prema Kozina i sur., 2021). Isto tako, istraživači tvrde da odnos pojedinca i konteksta nije uvijek pozitivan, odnosno ne postoje uvijek adaptivne razvojne regulacije, već može biti neutralan ili negativan. Tako se negativne razvojne regulacije mogu odvijati tamo gdje proces može ili naškoditi pojedincu ili kontekstu ili oboma. Stoga, postoje dokazi da pokazatelji pozitivnog razvoja mladih promiču pozitivne ishode samo kada postoje kao dio uzajamno korisnih odnosa pojedinca i njegovog jedinstvenog konteksta te da postoje uvjetni odnos između komponenti i zdravog razvoja (Geldhof i sur., 2019; prema Kozina i sur., 2021). Sukladno tome, različitost u povezanosti komponenata s drugim konstruktima već se pokazala u prijašnjim istraživanjima (Novak i sur., 2023).

Prema 1b hipotezi, anksioznost, depresivnost i stres bit će negativno povezani sa strategijama suočavanja usmjerenim na problem i emocije, a pozitivno sa strategijom suočavanja izbjegavanjem. Međutim, pokazalo se kako su strategije usmjerene na problem negativno, a strategije izbjegavanja pozitivno povezane s depresivnosti dok s anksioznosti i stresom nije bilo povezanosti, a strategije usmjerene na emocije nisu bile povezane niti s jednim neugodnim stanjem čime se veći dio H1b hipoteze odbacuje. Negativna povezanost strategija suočavanja usmjerenih na problem s depresivnosti u skladu je s prijašnjim istraživanjima koji su zaključili da su ove strategije povezane s boljim mentalnim zdravljem i nižim razinama depresije (Mayordomo-Rodríguez i sur., 2015). Istraživači objašnjavaju da aktivni naponi, koji se koriste kod strategije usmjerenih na problem, vrlo često dovode do uspješne realizacije pojačavajući osjećaj kontrole što posljedično dovodi do smanjenja stresa i njegovih štetnih posljedica kao što su depresivni simptomi (Baqtayan, 2015). Nadalje, pozitivna povezanost strategija suočavanja izbjegavanjem s depresivnosti očekivana je i ne čudi zbog samih strategija koje se koriste kada osoba procjenjuje da ne može ili ne želi riješiti problem. Problem zatim, svjesno ili nesvjesno, opterećuje osobu što stvara stres koji ima negativne posljedice na mentalno zdravlje kao što su simptomi depresije. Ovi odnosi među varijablama u skladu su s istraživanjem Crocketta i suradnika (2007) koji su ustanovili da je aktivno suočavanje povezano s boljom prilagodbom, manjim razinama stresa i depresije dok je suočavanje izbjegavanjem bilo povezano s lošijom prilagodbom, višim razinama stresa i višim razinama depresije. Međutim, neka istraživanja navode da su strategije suočavanja usmjerene na problem negativno, a strategije izbjegavanja pozitivno povezane sa simptomima anksioznosti i stresom što u ovom istraživanju nije potvrđeno. Također, strategije suočavanja usmjerene na emocije nisu pokazale značajnost niti s jednim neugodnim stanjem. Slične rezultate

dobili su Mahmoud i suradnici (2012) koji su ispitivali povezanost adaptivnih i neadaptivnih strategija sa stresom, anksioznosti i depresivnosti. Strategije suočavanja usmjerene prema emocijama bile su razdijeljene dijelom u adaptivne i dijelom u neadaptivne strategije. U istraživanju nije bilo povezanosti adaptivnih strategija s anksioznosti i depresijom što upućuje na to da korištenje strategija nije dovoljno i nije jedini uvjet za razvoj anksioznosti i depresije već na njih utječu i mnogi drugi faktori uz strategije. Također, Dwyer i Cummings (2001) nisu utvrdili povezanost strategija suočavanja usmjerenih na problem i emocije sa stresom dok su utvrdili povezanost sa strategijama izbjegavanja. Suprotno od rezultata ovog istraživanja, Mahmoud i suradnici (2012) utvrdili su povezanost sa stresom obje vrste strategija. Kohn i suradnici (1994; prema Dwyer i Cummings, 2001) ustanovili su da je izbjegavanje bilo povezano i s pozitivnom i s negativnom prilagodbom na stres. Stoga postoji mogućnost da je dio sudionika koristilo izbjegavanje na adaptivan, a dio na neadaptivan način te se zbog toga nije mogla utvrditi povezanost što bi potencijalno moglo objasniti i neutvrđenu povezanost stresa s drugim strategijama. U prilog tome, utvrđeno je da su strategije suočavanja usmjerene na problem učinkovite u situacijama koje se mogu kontrolirati, a strategije usmjerene na emocije u situacijama koje se ne mogu kontrolirati (Buhin-Lončar i sur., 2012). Važno je za napomenuti da aktivno suočavanje nije sinonim za uspješno suočavanje već ukoliko osobe koriste aktivni stilovi suočavanja oni imaju veću vjerojatnost da će doživjeti niže razine stresa (Mayordomo-Rodríguez i sur., 2015). Stoga bi se moglo pretpostaviti da sudionici strategije nisu uvijek koristili na efikasan način što je dovelo do nepovezanosti između varijabli. Još jedan od razloga zašto nisu dobivene povezanosti ovih varijabli mogle bi biti karakteristike uzorka zbog niskih razina anksioznosti, depresivnosti i stresa što je i očekivano s obzirom na to da uzorak nije klinički.

Sljedećom hipotezom pretpostavilo se da će strategije suočavanja usmjerene na problem i emocije biti pozitivno, a strategije izbjegavanja negativno povezane s komponentama pozitivnog razvoja mladih. Sve komponente bile su pozitivno povezane sa suočavanjem usmjerenim na problem i emocije, osim kompetencije koja nije pokazala povezanost sa strategijom usmjerenom na emocije. Isto tako, pokazalo se da izbjegavanje nije bilo povezano niti s jednom komponentom pozitivnog razvoja mladih. Sukladno tome, veći dio H1c hipoteze se potvrđuje. Pozitivne povezanosti komponenti pozitivnog razvoja mladih sa strategijama suočavanja usmjerenih na problem i emocije koje se smatraju aktivnim strategijama, očekivane su zbog svojih pozitivnih i zaštitnih učinaka na mentalno zdravlje i blagostanje osobe (Dvorsky i sur., 2019, Kozina i sur., 2021, Mayordomo-Rodríguez i sur., 2015). Utvrđena je pozitivna korelacija samosvijesti i strategija usmjerenih na problem i emocije, pri čemu je korelacije nešto veća za strategije

usmjerene na problem. Dakle, pojedinci koji imaju višu razvijenu samosvijest češće koriste strategije usmjerene na problem od strategija usmjerenih na emocije dok s izbjegavanjem nije utvrđena povezanost. Mullis i Chapman (2000) pronašli su vezu između samosvijesti i strategija suočavanja. Naime, ispostavilo se da su adolescenti koji su bili viši na samosvijesti češće koristili suočavanje usmjereno na problem nego suočavanje usmjereno na emocije u odnosu na adolescente koji su ostvarili niže rezultate na samosvijesti. Pozitivna povezanost društvene povezanosti sa strategijama usmjerenima na emocije i problem u skladu je s istraživanjem Moore i Marcha (2022) koji su ispitali odnos socijalne povezanosti sa strategijama suočavanja za vrijeme pandemije COVID-19. Njihovi rezultati upućuju da je povezanost kroz komunikaciju ili društvene medije bila važna za korištenje zdravih ponašanja suočavanja. Naime, ove društvene veze pozitivno su predviđjele korištenje zdravih ponašanja za suočavanje, kao što su tjelovježba i zdrava ishrana, u vrijeme socijalne izolacije. Nadalje, povezanost karaktera sa strategijama usmjerenih na problem i emocije u skladu je s istraživanjem Kamushadze i Martskvishvilia (2021) koji su utvrdili da su optimalne razine snage karaktera povezane s pozitivnim strategijama suočavanja dok su niske razine ili previsoke razine povezane s negativnim strategijama suočavanja. Sun i suradnici (2019) utvrdili su da je brižnost, odnosno veće razine empatije, povezana s češćim korištenjem adaptivnih strategija suočavanja te rjeđim korištenjem neadaptivnih strategija suočavanja što se potvrdilo i u ovom istraživanju pozitivnim odnosom brižnosti sa strategijama usmjerenih na problem i emocije. Nepovezanost komponenti pozitivnog razvoja mladih sa strategijom izbjegavanja upućuje na to da izraženost komponenti ne utječe na odabir ovih strategije što bi se moglo objasniti time da se ove strategije mogu koristiti i na koristan i prilagođen način te nisu nužno neprilagođene (Buhin-Lončar i sur., 2012). Stoga, vjerojatno je dio sudionika koristio ove strategije na adaptivan, a dio na neadaptivan način što je utjecalo na nepovezanost ovih konstrukata.

Prema hipotezi H2, sve komponente pozitivnog razvoja mladih te strategije suočavanja usmjerene na problem i emocije trebale su biti negativni prediktori depresivnosti, anksioznosti i stresa dok je strategija suočavanja izbjegavanjem trebala biti pozitivan prediktor. Pokazalo se kako je kontrolna varijabla rod bila značajan prediktor za sve kriterije. Naime, istraživanja su pokazala rodne razlike pri čemu ženski rod pokazuje više razine depresivnosti, anksioznosti i stresa. Studije dosljedno pokazuju da su stope depresije dva do tri puta veće kod žena nego kod muškaraca, a razlike se počinju pojavljivati u mladosti i nastavljaju se tijekom cijelog životnog vijeka (Gomez-Baya i sur., 2022) te slične razlike vrijede i za anksioznost (Kozina i sur., 2021). Isto tako, Meadows i suradnici (2006; prema Gomez-Baya i sur., 2022) pokazali su da su djevojčice više pogođene stresnim događajima. Objašnjenja za rodne razlike uključuju biološke čimbenike, veću

izloženost negativnim životnim događajima, rodnu nejednakost, kognitivne čimbenike poput nižeg samopoštovanja i negativnog atribucijskog stila, nezadovoljstvo tijelom kao i usklađenost s ulogom ženskog roda (Gomez-Baya i sur., 2022). Nadalje, samosvijest se pokazala kao značajan negativan prediktor za sva tri kriterija. Istraživanja su već pokazala da je samosvijest među najjačim prediktor mentalnog zdravlja kao negativan prediktor (Gomez-Baya i sur., 2022, Kozina i sur., 2021, Novak i sur., 2023). Odnos između samopouzdanja i anksioznosti opsežno je istraživan ukazujući da je niže samopouzdanje, a posebno emocionalna samoučinkovitost povezano s višim razinama anksioznosti (Kozina i sur., 2021). Samosvijest uključuje samopoštovanje, samoučinkovitost, optimizam, samopouzdanje i sliku o sebi koji su pokazali zaštitne učinke na mentalno zdravlje (Gomez-Baya i sur., 2022). Iz tog razloga, smatra se da će osobe koje imaju razvijenu samosvijest biti zaštićeni od simptoma depresije, anksioznosti i stresa. Dakle, veći pozitivni identitet, osjećaj vlastite vrijednosti i samoefikasnosti, zadovoljstvo vlastitim sposobnostima, izgledom i ponašanjem, percepcija mogućnosti uspješnog rješavanja izazova i očekivanje pozitivnih iskustva povezana je s nižim razinama depresije, anksioznosti i stresa (Gomez-Baya i sur., 2022, Novak i sur., 2023). Iako su kompetencija, karakter i povezanost bili povezani s depresijom, anksioznosti i stresom, nisu se pokazali kao značajni prediktori. Izgleda da se samosvijest pokazala kao najjači prediktor te umanjila važnost drugih komponenti što je već dobiveno u drugim istraživanjima. Brižnost je jedino uključena u analizu za kriterij stres te se pokazala kao pozitivan prediktor što je u skladu s prijašnjim istraživanjima (Kozina i sur., 2021, Novak i sur., 2023). Naime, pojedinac koji je visoko na brižnosti promatra emocije druge osobe te zbog toga može osjetiti emocionalni stres te umjesto da ga upotrijebi kao motivaciju za prosocijalno ponašanje, pojedinac može nadjačati uzbuđenje druge osobe – stanje poznato kao empatičko pretjerano uzbuđenje – kada preusmjerava pozornost na vlastiti emocionalni stres i ne pomaže drugoj osobi. Što dovodi do toga da pojedinac bude zabrinut za vlastito emocionalno uzbuđenje i pokušava izbjeći drugu osobu i situaciju što izaziva doživljaj stresa (Kozina i sur., 2021). Strategije suočavanja izbjegavanjem pokazale su se kao pozitivan prediktor depresivnosti što je u skladu s prethodnim istraživanjima (Crockett i sur., 2007, Mahmoud i suradnici, 2012). Istraživanja ukazuju na to da usamljenost, problemi sa spavanjem, anksioznost, zabrinutost i depresija mogu biti posljedice neučinkovitog suočavanja sa stresom (Ben-Zur i Zeidner, 2012, Crockett i sur., 2007). Naime, ukoliko osoba nije dovoljno razvila vještine suočavanja ili često koristi neadaptivne strategije povećava se mogućnost pojave ovih nepovoljnih ishoda (Crockett i sur., 2007). Crockett i suradnici (2007) utvrdili su da je česta primjena neučinkovitih strategija povezana s više depresivnih i anksioznih simptoma dok je česta primjena učinkovitih strategija povezana s nižim razinama ovih simptoma.

Doprinosi i ograničenja istraživanja te preporuke za buduća istraživanja

Doprinos ovog istraživanja je u razumijevanju povezanosti komponenti pozitivnog razvoja mladih i strategija suočavanja s depresivnosti, anksioznosti i stresom. Naime, do sada se malo istraživalo o povezanosti komponenti pozitivnog razvoja mladih i strategija suočavanja sa stresom iako postoje istraživanja koja su ispitivala povezanost s pojedinim komponentama. Stoga, ovo je istraživanje dalo nove teorijske doprinose ovom području. Također, važno je za istaknuti negativne povezanosti komponentata s depresivnosti, anksioznosti i stresom te pozitivne povezanosti s aktivnim i adaptivnim strategijama suočavanja. Iako nisu utvrđene uzročno-posljedične veze, važno je učiti mlade adaptivnim strategijama suočavanja sa stresom. Rezultati podupiru važnost poticanja i razvoja kompetencije, karaktera, samosvijesti, brižnosti i povezanosti kao važnih komponenti za pozitivan i zdrav razvoj mladih. S obzirom na široku rasprostranjenost simptoma depresije, anksioznosti i stresa važno je prevenirati ova neugodna stanja i spriječiti razvoj poremećaja koji može biti cjeloživotni. Izrazito je važno poticati razvoj samosvijesti koji je značajan negativan prediktor depresije, anksioznosti i stresa te se jačanjem samosvijesti mogu pokušati prevenirati navedena stanja. Ovi rezultati mogu se primijeniti na različita područja psihologije kao što je školska i razvojna psihologija. Školski psiholozi mogli bi ohrabrivati provedbu programa poticanja pozitivnog razvoja mladih te prevencije anksioznosti, depresivnosti i stresa te provoditi radionice i predavanja u skladu s time. Isto tako, razvojni psiholozi mogli bi naglašavati i poticati svijest o važnosti pozitivnog razvoja mladih i prevencije neugodnih stanja kao i važnosti usvajanja i pravilnog korištenja strategija suočavanja sa stresom.

Jedan od nedostataka u istraživanju je taj da su sudjelovali samo učenici drugih razreda srednjih škola Osijeka i Vinkovaca zbog čega se rezultati ne mogu generalizirati na sve adolescente i nije moguće utvrditi utjecaj dobi na sve varijable. Stoga bi buduća istraživanja trebala uključiti sudionike viših razreda osnovnih škola kada djeca ulaze u adolescenciju, zatim svih razreda srednjih škola te studente s prijediplomskog fakulteta. Provedeno je korelacijsko istraživanje zbog čega nije moguće utvrditi uzročno-posljedične veze između varijabli. Isto tako, postoji mogućnost davanja socijalno poželjnih odgovora jer sve skale temelje na samoprocjeni. Također, prilikom određivanja povezanosti strategija suočavanja s anksioznosti, depresivnosti i stresom, bilo bi dobro koristiti upitnike koji uključuju specifične strategije svake skupine jer se u istraživanjima pokazalo da unutar određene grupe može biti odstupanja s obzirom na različite strategije na način da pojedine strategije pozitivno koreliraju, druge negativno, dok neke ne koreliraju s anksioznosti, depresivnosti i stresom. S obzirom na nedostatak istraživanja komponenti pozitivnog razvoja

mladih i strategija suočavanja, potrebno je provesti istraživanja na ovu temu kako bi se bolje razumjela povezanost ovih varijabli.

Zaključak

Adolescencija je turbulentno razdoblje obilježeno razvojnim promjenama na koje se adolescenti trebaju prilagođavati uz stresne događaje koji mogu imati negativne posljedice na mentalno zdravlje. Stoga, za pozitivan razvoj mladih važno je poticati razvoj kompetencije, karaktera, samosvijesti, brižnosti i povezanosti te je za adolescente ključno koristiti prilagođene strategije suočavanja sa stresom kako bi negativni učinci stresa bili što manji. Slijedom toga, s ovim se istraživanjem nastojao ispitati odnos komponenti pozitivnog razvoja mladih i strategija suočavanja s depresivnosti, anksioznosti i stresom te utvrditi predviđanje neugodnih stanja na temelju komponenti pozitivnog razvoja mladih i strategija suočavanja. Utvrđeno je da su karaktera, samosvijesti, povezanosti i brižnosti pozitivno povezane sa strategijama suočavanja usmjerenim na problem i emocije, dok je kompetencija bila povezana samo sa strategijama usmjerenim na emocije. Sve komponente, osim brižnosti, bile su negativno povezane s depresivnosti, anksioznosti i stresom dok je brižnost pokazala povezanost samo sa stresom i to pozitivnu. Nadalje, strategije suočavanja usmjerene na problem bile su negativno, dok su strategije izbjegavanjem bile pozitivno povezane s depresijom. Rod i samosvijest su se pokazali kao bitni prediktori depresivnosti, anksioznosti i stresa, pri čemu su više razine samosvijesti povezane s nižim razinama ovih stanja i obrnuto dok je ženski rod povezan s višim razinama depresivnosti, anksioznosti i stresa. Strategije suočavanja izbjegavanjem pozitivno su predviđale razine anksioznosti, a brižnost je pozitivno predviđala razine stresa. Preporučuje se provođenje dodatnih istraživanja kako bi se utvrdile spoznaje o odnosu strategija suočavanja sa stresom s komponentama pozitivnog razvoja mladih kao i s anksioznosti, depresivnosti i stresom.

Literatura

- Ambrosi-Randić, N. i Glivarec, J. (2019). Odnos intelektualnih sposobnosti, samopoštovanja i strategija suočavanja u djetinjstvu. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 160(1-2), 105-123. <https://hrcak.srce.hr/224383>
- Anyan, F. i Hjemdal, O. (2016). Adolescent stress and symptoms of anxiety and depression: Resilience explains and differentiates the relationships. *Journal of affective disorders*, 203, 213-220. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.031>
- Ashurst, K. L., Hans, J. D., Smith, D. R. i Jones, K. R. (2010). Positive youth development in the midst of coping with parental cancer: implications for youth development research and

- practice. *Journal of Youth Development*, 5(3), 43-54.
<https://doi.org/10.5195/jyd.2010.208>
- Bakhshae, F., Hejazi, E., Dortaj, F. i Farzad, V. (2016). The modeling of school climate perception and positive youth development with academic buoyancy. *Journal of Current Research in Science*, 1, 94.
https://www.researchgate.net/publication/302025911_The_Modeling_of_School_Climate_Perception_and_Positive_Youth_Development_with_Academic_Buoyancy
- Bakhshae, F., Hejazi, E., Dortaj, F. i Farzad, V. (2017). Self-management strategies of life, positive youth development and academic buoyancy: A causal model. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15, 339-349. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9707-x>
- Baqutayan, S. M. S. (2015). Stress and coping mechanisms: A historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2), 479-488.
<https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n2s1p479>
- Ben-Zur, H. i Zeidner, M. (2012). Appraisals, coping and affective and behavioral reactions to academic stressors. *Psychology*, 3(09), 713-721.
<http://dx.doi.org/10.4236/psych.2012.39108>
- Buhin-Lončar, L., Jokić-Begić, N., Jurin, T., Korajlija, A. L., Pavlin-Bernardić, N. i Rovani, D. (2012). Psihosocijalne potrebe studenata. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.
https://www.unios.hr/wp-content/uploads/2023/01/Psihosocijalne_potrebe.pdf
- Crockett, L. J., Iturbide, M. I., Torres Stone, R. A., McGinley, M., Raffaelli, M. i Carlo, G. (2007). Acculturative stress, social support, and coping: relations to psychological adjustment among Mexican American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13(4), 347-355. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.13.4.347>
- Dvorsky, M. R., Kofler, M. J., Burns, G. L., Luebke, A. M., Garner, A. A., Jarrett, M. A., Soto, E. F. i Becker, S. P. (2019). Factor structure and criterion validity of the five Cs model of positive youth development in a multi-university sample of college students. *Journal of youth and adolescence*, 48, 537-553. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0938-y>
- Dwyer, A. L. i Cummings, A. L. (2001). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 53(3) 208-220. <https://cjc-rcc.ucalgary.ca/article/view/58672/44160>

- Feiss, R., Dolinger, S. B., Merritt, M., Reiche, E., Martin, K., Yanes, J. A., Thomas, C.M. i Pangelinan, M. (2019). A systematic review and meta-analysis of school-based stress, anxiety, and depression prevention programs for adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 48 (9), 1668-1685. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01085-0>
- Geldhof, G. J., Bowers, E. P., Boyd, M. J., Mueller, M. K., Napolitano, C. M., Schmid, K. L., Lerner, J.V. i Lerner, R. M. (2014a). Creation of short and very short measures of the five Cs of positive youth development. *Journal of Research on Adolescence*, 24(1), 163-176. <https://doi.org/10.1111/jora.12039>
- Geldhof, G. J., Bowers, E. P., Mueller, M. K., Napolitano, C. M., Callina, K. S. i Lerner, R. M. (2014b). Longitudinal analysis of a very short measure of positive youth development. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 933-949. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0093-z>
- Gomez-Baya, D., Babić Čikeš, A., Hirnstein, M., Kurtović, A., Vrdoljak, G. i Wium, N. (2022). Positive youth development and depression: An examination of gender differences in Croatia and Spain. *Frontiers in psychology*, 12, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.689354>
- Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2006). Psihosocijalne odrednice tjelesnog zdravlja: Stres i tjelesno zdravlje. Naklada Slap.
- Kamushadze, T. i Martskvishvili, K. (2021). Character strength at its worst and best: Mediating effect of coping strategies. *Trends in Psychology*, 29(4), 655-669. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00085-z>
- Kozina, A., Gomez-Baya, D., Gaspar de Matos, M., Tome, G. i Wium, N. (2021). The association between the 5Cs and anxiety—insights from three countries: Portugal, Slovenia, and Spain. *Frontiers in psychology*, 12, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.668049>
- Křeménková, L. i Plevová, I. (2019). The relationship between social competences and coping strategies in Czech university students. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 53, 22-34. <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2019.01.3>
- Lacković-Grgin, K. (2006). *Psihologija adolescencije*. Naklada Slap.

- Lerner, R. M., Lerner, J. V. i Benson, J. B. (2011). Positive youth development: Research and applications for promoting thriving in adolescence. *Advances in child development and behavior*, 41, 1-17. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-386492-5.00001-4>
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J. B., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., ... i von Eye, A. (2005). Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth-grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H study of positive youth development. *The journal of early adolescence*, 25(1), 17-71. <https://doi.org/10.1177/0272431604272461>
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Lewin-Bizan, S., Bowers, E. P., Boyd, M. J., Mueller, M. K., ... i Napolitano, C. M. (2011). Positive youth development: Processes, programs, and problematics. *Journal of Youth Development*, 6(3), 38-62. <https://doi.org/10.5195/jyd.2011.174>
- Liem, G. A. D. (2022). Perceived competence and coping strategies. *Educational Psychology*, 42(3), 275-277. <https://doi.org/10.1080/01443410.2022.2065093>
- Lovibond, P. F. i Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. T., Hall, L. A. i Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in mental health nursing*, 33(3), 149-156. <https://doi.org/10.3109/01612840.2011.632708>
- Mavar, M. (2009). Strategije suočavanja sa stresom kod adolescenata. *Acta Iadertina*, 6(1), 121-129. <https://hrcak.srce.hr/190073>
- Mayordomo-Rodríguez, T., Meléndez-Moral, J. C., Viguer-Segui, P. i Sales-Galán, A. (2015). Coping strategies as predictors of well-being in youth adult. *Social Indicators Research*, 122, 479-489. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0689-4>
- Moore, K. A. i March, E. (2022). Socially Connected during COVID-19: Online social connections mediate the relationship between loneliness and positive coping strategies. *Journal of Stress, Trauma, Anxiety, and Resilience (J-STAR)*, 1(1), 1-20. <https://doi.org/10.55319/js.v1i1.9>

- Mullis, R. L. i Chapman, P. (2000). Age, gender, and self-esteem differences in adolescent coping styles. *The Journal of Social Psychology, 140*(4), 539-541.
<https://doi.org/10.1080/00224540009600494>
- Novak, M., Parr, N. J., Ferić, M., Mihić, J. i Kranželić, V. (2021). Positive youth development in Croatia: School and family factors associated with mental health of Croatian adolescents. *Frontiers in psychology, 11*:611169, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.611169>
- Novak, M., Šutić, L., Gačal, H., Roviš, D., Mihić, J. i Maglica, T. (2023). Structural model of 5Cs of positive youth development in Croatia: relations with mental distress and mental well-being. *International journal of adolescence and youth, 28*(1), 50-68.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2227253>
- Petz, B., Kolesarić, V. i Ivanec, D. (2012). *Petzova statistika. Osnovne statističke metode za nematematičare*. Naklada Slap.
- Shek, D. T., Dou, D., Zhu, X. i Chai, W. (2019). Positive youth development: Current perspectives. *Adolescent health, medicine and therapeutics, 10*, 131-141.
<https://doi.org/10.2147/AHMT.S179946>
- Stojčević, A. i Rijavec, M. (2008). Provjera djelotvornosti programa učenja strategija suočavanja sa stresom zbog loše ocjene u osnovnoj školi. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju, 149*(3), 326-338. <https://hrcak.srce.hr/82744>
- Sun, R., Vuillier, L., Hui, B. P. i Kogan, A. (2019). Caring helps: Trait empathy is related to better coping strategies and differs in the poor versus the rich. *PloS one, 14*(3), 1-29.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213142>
- Vannucci, A. i McCauley Ohannessian, C. (2018). Self-competence and depressive symptom trajectories during adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology, 46*, 1089-1109.
<https://doi.org/10.1007/s10802-017-0340-3>
- Vucenovic, D., Sipek, G. i Jelic, K. (2023). The role of emotional skills (competence) and coping strategies in adolescent depression. *European journal of investigation in health, psychology and education, 13*(3), 540-552. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13030041>