

Jelena Marković¹Srednja stručna škola „Sveti Sava“,
Loznica, Srbija

UDK 159.922.8:613.86

Originalni naučni rad<https://doi.org/10.46630/gpsi.19.2022.05>

POVEZANOST STRATEGIJA PREVLAĐAVANJA STRESA SA PSIHOLOŠKIM BLAGOSTANJEM U KASNOJ ADOLESCENCIJI

Apstrakt

Cilj istraživanja je bio ispitivanje relacija strategija prevladavanja stresa i dimenzija psihološkog blagostanja u periodu adolescencije. U okviru transakcionistačkih teorija stresa, strategije prevladavanja su svi naponi koje osoba poduzima kako bi izašla na kraj sa unutrašnjim i spoljašnjim zahtevima koji prevazilaze kapacitete i resurse osobe. U radu je korišćena klasifikacija Endlera i Parkera koja izdvaja strategije usmerene na problem, emocije i na izbegavanje i model Kerol Rif, koji izdvaja sledeće dimenzije psihološkog blagostanja: autonomija, samoprihvatanje, svrha u životu, kompetentnost, pozitivni odnosi sa drugima, lični razvoj. Uzorak se sastojao od 216 ispitanika starosti od 18 do 25 godina, uz prosečnu starost od 22 godine. Većina ispitanika je ženskog pola, njih 81.40%. Sprovedena kanonička korelaciona analiza ukazuje na postojanje pozitivne povezanosti strategija usmerenih na problem sa svim dimenzijama blagostanja, kao i negativne povezanosti strategija usmerenih na emocije sa dimenzijama blagostanja. Izbegavanje je bilo pozitivno povezano sa dimenzijom pozitivnih odnosa sa drugima. Rezultati upućuju na to da je za blagostanje adolescenata značajno uspešno suočavanje sa kontrolabilnim razvojnim stresorima putem strategija usmerenih na problem. Adolescenti grade ključne razvojne kapacitete i sposobnosti poput pozitivnih odnosa sa drugima, autonomije, osećaja smislaonosti i svrhe upravo kroz suočavanje sa problemima i ovladavanje novim sposobnostima i iskustvima. Ekscesivno korišćenje strategija usmerenih na emocije verovatno donosi kratkoročno olakšanje, ali po cenu dugoročnog blagostanja i zrelosti ličnosti. Kao nužan smer intervencija ističe se preventivni rad sa mladima kako bi razvili dobre strategije suočavanja sa stresom, kao što je analiza situacije, traganje za alternativama, pažljivo planiranje, itd.

Ključne reči: strategije prevladavanja, psihološko blagostanje, adolescencija, razvojne krize

Uvod

Transakcionistačka teorija stresa i mehanizmi prevladavanja

Pojam stresa u psihologiju je uveden još sredinom XX veka, isprva u fiziološkim istraživanjima Hansa Seliya (Selye, 1956), a kasnije putem teorija o uticajima različitih životnih događaja na psihofizičko zdravlje osobe, da bi danas najuticajniji model

¹ Adresa autora: jellenamarkovic3@gmail.com

Rad citirati na sledeći način: Marković, J. (2022). Povezanost strategija prevladavanja stresa sa psihološkim blagostanjem u kasnoj adolescenciji. *Godišnjak za psihologiju*, 19, 81–100, <https://doi.org/10.46630/gpsi.19.2022.05>.

stresa bilo shvatanje o interakciji između osobe i sredine (Lazarus, 2000). Unutar transakcionističkog modela stres predstavlja činilac koji pokreće prevladavajuća ponašanja, a ona su u vezi sa ishodima stresa, a ne stres sam po sebi, tj. prevladavanje prestavlja medijator stresa (Zotović, 2004). Lazarus (1993) stres opisuje kao proces u kome se javljaju četiri bitna elementa: unutrašnji i spoljašnji stresori, procena, koping i posledice koje stres ima na osobu. Lazarusova transakcionistička teorija stresa identifikuje dva kognitivna procesa koja određuju prirodu stresa kao reakcije (i da li će do nje uopšte doći). Ta dva procesa predstavljaju kognitivnu procenu i prevladavanje, odnosno mehanizme prevladavanja. S obzirom na to da procena oblikuje proces prevladavanja koji kasnije ima uticaj na ishode stresne situacije, ova dva faktora imaju značajnog uticaja i na kratkoročne i dugoročne efekte stresa, kao i adaptacione ishode stres procesa (Folkman et al., 1986).

Kognitivna procena je proces kroz koji osoba procenjuje da li je određeni stresor relevantan za njeno blagostanje, i ako jeste na koji način (Zotović i Petrović, 2011). U teoriji Lazarusa i Folkmanove kognitivna procena se deli na primarnu i sekundarnu. Kroz proces primarne procene osoba sagledava određene uslove njene spoljašnje sredine, tačnije, da li su i u kojoj meri (i na koji način) oni relevantni za njeno blagostanje (Folkman et al., 1986).

Nakon primarne, dolazi do procesa sekundarne procene u kojoj osoba nastoji da formuliše postupke koje može preduzeti da bi minimalizovala, izbegla ili uklonila neželjene posledice situacije. Pri procesu sekundarne procene osoba analizira sopstvene resurse i mogućnosti. Na osnovu analize sopstvenih sposobnosti i resursa kao i značenja koje pridodaje situaciji osoba formuliše tj. pravi plan akcije za suočavanje sa stresom. Razmatrane opcije mogu biti promena situacije, pasivno mirenje sa istom, traženje dodatnih informacija, suzdržavanje od impulsivnih radnji, itd. (Folkman et al., 1986).

Lazarus i Folkman (1984, str. 141) definišu prevladavanje kao „stalne kognitivne i bihevioralne napore osobe da izađe na kraj sa specifičnim spoljašnjim i/ili unutrašnjim zahtevima, a čiji su zahtevi procenjeni kao previše teški za resurse i kapacitete kojima osoba trenutno raspolaže“. Prevladavanje je, stoga, lični napor osobe da *upravlja* ovim zahtevima, tj. da obezbedi kapacitete ili sprovede akcije koji će ih učiniti podnošljivim (Lazarus & Folkman, 1984).

U stručnoj literaturi ćemo naići na veliki broj teorijskih i empirijskih radova, kao i instrumenata namenjenih proceni pojedinačnih mehanizama prevladavanja ili širih stilova prevladavanja, a koji na drugačije, iako donekle slične načine, klasifikuju i izdvajaju stilove prevladavanja. Prvobitno Folkman i Lazarus (1988) razlikuju dva osnovna stila prevladavanja, a distinkcija je na osnovu funkcije koju obavljaju u kontekstu osobe koja se suočava sa stresnom situacijom. Prva funkcija jeste kontrola ili suočavanje sa situacijom i samim problemom pred kojim se osoba nalazi. Problem se ne negira, fokus nije toliko na saniranju njegovih negativnih posledica po psihofizičko zdravlje osobe, već na njegovom rešavanju u korenu, direktno. Stoga se ovi oblici prevladavanja nazivaju *usmerenim na problem*. Druga grupa strategija prevladavanja je usmerena prvenstveno na sanaciju negativnih emocionalnih reakcija i stanja osobe nastalih kao posledica izloženosti stresu, tj. oni

nastoje da očuvaju psihofizičko zdravlje osobe, a ne da direktno modifikuju samu situaciju. Stoga se nazivaju mehanizmima prevladavanja *usmerenim na emocije* (Zotović i Petrović, 2011).

Izvornoj klasifikaciji strategija prevladavanja dodate su mnogobrojne kasnije modifikacije, kako od strane prvobitnih autora Folkmana i Lazarusa, tako i od strane kasnijih. Folkman i Lazarus (1980, prema Endler & Parker, 1990) tako osnovnoj dimenziji *usmerenosti* mehanizama prevladavanja dodaju i dimenziju *aktivnosti*, u vidu bipolarnog kontinuuma aktivno–pasivno. Ova dimenzija prožima i prevladavanje usmereno na problem i usmereno na emocije: i problem i njegove posledice po zdravlje osobe, tj. distres, mogu se aktivno shvatiti, u smislu suočavanja i napora ka sanaciji, ili im se pasivno prepustiti, uz izbegavanje, minimiziranje ili ignorisanje teškoća. Stoga se proširena klasifikacija javlja u vidu aktivnog/pasivnog prevladavanja usmerenog na problem i aktivnog/pasivnog prevladavanja usmerenog na emocije.

Nešto drugačiju klasifikaciju nude Endler i Parker: oni smatraju da su strategije usmerene na problem i na emocije po svojoj prirodi nužno *aktivne*, tj. uvek sadrže pokušaj rada bilo na samom problemu, bilo na negativnim emocijama i stresu koje izaziva. Posebna grupa strategija prevladavanja obeležena je pasivnošću osobe pred negativnim emocijama i stresnim situacijama, te se one nazivaju *izbegavajućim* strategijama, jer je njihov fokus upravo na begu, negaciji neprijatne i bolne situacije stresa (Endler & Parker, 1990; Seiffge-Krenke & Klessinger, 2000).

Psihološko blagostanje u adolescenciji

Zbog raznolikosti adolescentnih ponašanja, kao i razlika u kulturnim i socijalnim normama ponašanja, veoma je teško odrediti šta je normalno, a šta je patološko u adolescenciji. Ponašanja koja ispoljavaju adolescenti su tako raznolika, sa tako naglim i neočekivanim prelazima između zdravlja i patologije, poput emocionalne razdražljivosti, čestih promena raspoloženja, sukoba sa autoritetima, da je često više stvar društvenih konvencija nego objektivnih merila da li će neko ponašanje biti označeno kao „bolesno”, „asocijalno” i slično (Kapor-Stanulović, 2007). U sredinama različitih sistema vrednosti, vaspitnih ciljeva, stepena senzibilnosti za adolescentnu problematiku, naizgled ista ponašanja adolescenata će biti tumačena sa radikalno drugačijih pozicija (npr. striktna očekivanja o poslušnosti prema roditeljima i radu na imanju u zemljoradničkim društvima i sredinama spram individualizma modernog Zapada; Graovac, 2010).

S obzirom na brojne razvojne zadatke ovog perioda uspešnu psihosocijalnu adaptaciju adolescenta možemo posmatrati kroz odsustvo psihičkih poremećaja i problema kao što su depresivnost, anksioznost, emocionalna nestabilnost kao i prisustvo pozitivnih aspekata kao što je psihičko blagostanje (Greenglass & Fiksenbaum, 2009; Jerković i Zotović, 2010; Seymour, 2015). Stoga je kao pozitivan indikator psihosocijalne adaptiranosti u periodu adolescencije u ovom istraživanju iskorišćeno *psihičko/subjektivno blagostanje*, tj. njegova operacionalizacija u modelu Kerol Rif (Ryff, 1989). Međutim, pre detaljnijeg objašnjenja dimenzija ovog modela neophodno je odrediti pojam subjektivnog blagostanja.

Vorner Vilson 1967 (prema Diener et al., 1999) na osnovu pregleda istraživanja na temu subjektivnog blagostanja (*subjective well-being*), zaključuje da je, statistički gledano, srećna osoba „mlada, zdrava, obrazovana, visoko plaćena, ekstrovertna, optimistična, nezabrinuta, religiozna osoba u braku, visokog samopouzdanja, radnog elana, umerenih ambicija, kakve srećemo među oba pola i na širokom rasponu intelektualnih sposobnosti”. On navodi da je neophodno usmeriti napore ka proučavanju procesa koji dovode do sreće i održavaju je. Ovaj istraživački smer predstavlja korak ka većem uvažavanju značaja i centralne uloge ličnih ciljeva, napora ka prevladavanju, ličnih dispozicija. Subjektivno blagostanje je široka kategorija fenomena koja uključuje ljudske emocionalne odgovore, zadovoljstvo pojedinim domenima života, kao i globalni sud o zadovoljstvu životom (Stanić, 2019).

Model Kerol Rif izdvaja sledeće dimenzije psihološkog blagostanja:

Pozitivni odnosi sa drugima. Mnoge ranije teorije naglašavaju značaj toplih interpersonalnih odnosa obeleženih poverenjem. Sposobnost da se voli se vidi kao centralna komponenta mentalnog zdravlja. Samo-aktualizovane osobe se opisuju kao ispunjene snažnim osećanjima empatije i afekcije za sva ljudska bića, te kao sposobne za intenzivniju ljubav, dublje prijateljstvo i potpuniju identifikaciju sa drugim. Osobe koje postižu visoke skorove na ovoj dimenziji imaju tople, zadovoljavajuće, poverenjem ispunjene odnose sa drugima, zabrinute su za dobrobit drugih, sposobne su za snažnu empatiju, osećanja i intimnost, razumeju recipročnost ljudskih odnosa (Ryff & Keyes, 1995). Sa druge strane, osoba kod koje je ovaj kapacitet nerazvijen ima malo bliskih, poverljivih odnosa sa drugima, teško joj je da bude topla, otvorena i zabrinuta za druge, izolovana je i frustrirana u interpersonalnim odnosima, nije spremna da pravi kompromise kako bi sačuvala odnose sa drugima (Ryff & Singer, 2006).

Autonomija. Ranija literatura često govori o kvalitetima poput samoostvarenja, nezavisnosti, unutrašnjoj regulaciji ponašanja. Samoaktualizovane osobe se često opisuju kao visoko autonomne u svom funkcionisanju i otporne na procese i stavove koje im nameće kultura. U potpunosti funkcionalna osoba bi takođe trebalo da ima interni fokus evaluacije, tj. da ne traži odobravanje od drugih, već ocenjuje sama sebe prema ličnim standardima. Proces „okretanja ka unutra” u kasnijim godinama teoretičari životnog razvoja označavaju kao faktor koji doprinosi ličnom osećanju slobode od normi koje upravljaju svakodnevicom (Ryff, 1989). Visok skor na ovoj dimenziji podrazumeva nezavisnost, težnju ka samoodređenju, sposobnost da se odoli socijalnim pritiscima, da se ponaša i dela na određene načine, unutrašnju regulaciju ponašanja, samoevaluaciju po unutrašnjim ličnim standardima. Nerazvijena autonomija podrazumeva zabrinutost u vezi očekivanja i evaluacija drugih, oslanjanje na tuđe sudove u donošenju značajnih odluka, konformiranje socijalnim pritiscima ka određenim načinima mišljenja i ponašanja (Ryff & Singer, 2006).

Kompetentnost. Individualna sposobnost da se odabere ili kreira okruženje odgovarajuće za njegovo ili njeno stanje i potrebe se smatra još jednom odlikom mentalnog zdravlja. Zrelost podrazumeva uključenost u značajne sfere aktivnosti van selfa. Celoživotni razvoj, prema opisima zrelosti, takođe zahteva sposobnost

da se manipuliše i kontrolišu kompleksna okruženja (Ryff & Keyes, 1995). Upoređivanje ovih teorijskih perspektiva sugerise da aktivno učešće i vladanje nad svojim okruženjem jesu značajni elementi integrisane teorije pozitivnog psihološkog funkcionisanja (Ryff, 1989). Osoba koja je dostigla ovaj razvojni kvalitet ima osećaj kontrole i kompetentnosti u upravljanju okruženjem, kontroliše složen skup spoljašnjih aktivnosti, efikasno koristi pružene prilike, u stanju je da izabere ili kreira kontekst pogodan za njegove lične potrebe i vrednosti. I obrnuto, osoba koja nije integrisala ovaj zadatak u svoj repertoar ponašanja ima teškoća u upravljanju svakodnevnim poslovima, oseća se nesposobnim da promeni ili unapredi okruženje, nije svesna pruženih prilika, ima umanjen ili odsutan osećaj kontrole nad spoljašnjim svetom (Ryff & Singer, 2006).

Svrha u životu. Mentalno zdravlje uključuje uverenja na kojima počiva naš osećaj da život ima svoju svrhu i smisao. Definicija zrelosti takođe sadrži jasno shvatanje životne svrhe, osećaj usmerenosti i namernosti (intencionalnosti). Teoretičari celoživotnog razvoja takođe govore o različitim „svrhama” ili ciljevima u životu, poput produktivnosti, kreativnosti, ili postizanja emocionalne integracije u kasnijem životu (Ryff, 2014). Osoba sa visokim skorovima na ovoj subskali funkcionise pozitivno, ima ciljeve, namere i osećaj usmerenosti, a sve to doprinosi osećanju da je život smisaon. Osobi kod koje je ovaj kvalitet nerazvijen nedostaje osećaj smisaonosti života, ima malo ciljeva i stremljenja, nedostaje joj osećaj usmerenosti, ne vidi smisaonost svoje sadašnjice i prošlosti, nema verovanja ili stavova koji daju njenom životu značenje (Ryff & Singer, 2006).

Lični rast. Optimalno psihološko funkcionisanje zahteva ne samo da osoba ostvari sve prethodno nabrojane odlike, već i da nastavi da razvija svoj potencijal, da raste i razvija se kao osoba. Potreba da se ostvarimo i realizujemo svoj potencijal je ključna u kliničkim gledištima ličnog rasta. Otvorenost ka iskustvu, na primer, ključna je karakteristika potpuno funkcionalne osobe. Takva osoba je u konstantnom procesu razvijanja i postajanja, a ne u fiksnom stanju u kome su svi problemi “rešeni” (Ryff & Keyes, 1995). Teoretičari celoživotnog razvoja takođe naglašavaju kontinuiran rast i suočavanje sa novim izazovima ili zadacima u različitim životnim periodima. Tako je kontinuirani lični rast i samo-realizacija značajna tema u već navedenim teorijama. Ova dimenzija blagostanja je po svojoj prirodi najbliža Aristotelovom konceptu *eudamonije* (Ryff, 1989).

Samoprihvatanje. Najčešće prisutni kriterijum blagostanja koji je očit u svim prethodnim teorijama i perspektivama je lični osećaj samoprihvatanja. Ovo je centralni koncept mentalnog zdravlja i karakteristika samo-ostvarenosti, optimalnog funkcionisanja i zrelosti. Teoretičari celoživotnog razvoja takođe naglašavaju značaj prihvatanja sebe i svog prethodnog života. Stoga, pozitivni stav prema sebi izranja kao ključna i centralna karakteristika pozitivnog psihološkog funkcionisanja (Ryff, 1989).

Bitno je napomenuti da model Kerol Rif ima i svoju razvojnu dimenziju. Do najintenzivnijeg razvoja gore nabrojanih kvaliteta dolazi upravo u adolescenciji kao periodu koji je kulminacija ranijih razvojnih postignuća i njihovog integrisanja sa novim kapacitetima osobe i povećanim zahtevima društva (Ryff i Singer, 2006). U

tom smislu, adolescencija se može tumačiti kao specifična *razvojna kriza* koja je istovremeno i šansa za napredovanje, tj. prvi ozbiljniji razvoj ovih kapaciteta na osnovu emocionalne kontrole, kognitivne zrelosti, sve dubljih i autentičnijih odnosa sa svetom oko sebe, ali i period povišenog rizika jer je mlada osoba pod povećanim pritiskom da realizuje ove kvalitete i može doći do regresije, dekompenzacije, patoloških epizoda i oblika ponašanja, itd. Svakako, ovo ne znači da se kapaciteti i kvalitete uspostavljeni u adolescenciji ne menjaju u kasnijem životnom toku; može se reći da svaka razvojna kriza i životna tranzicija preispituju kvalitet uspostavljenih dimenzija psihološkog blagostanja i traže njihovo osmišljavanje na novom, višem nivou (Ryff & Keyes, 1995).

Pregled ranijih istraživanja

I pored velikog broja istraživanja na temu mehanizama prevladavanja, ali i na temu psihološkog blagostanja, opaža se osetan nedostatak studija koje ove dve grupe varijabli povezuju na teorijski utemeljen i empirijski opsežan način. Čini se da se u istraživanjima koja se tiču mehanizama prevladavanja ishodi ovog procesa i dalje definišu prvenstveno u kratkoročnoj vremenskoj perspektivi, te kroz odsustvo ili prisustvo negativnih simptoma i znakova lošeg mentalnog zdravlja (anksioznost, depresivnost, kompulsivna ponašanja, itd.). Sa druge strane, model Kerol Rif podrazumeva dugoročnu vremensku perspektivu i postepeni razvoj složenih i pozitivnih psihosocijalnih kvaliteta kroz različite razvojne krize i životne izazove, koji jačaju kapacitete osobe i njenu veru u sopstvene sposobnosti.

Doktorska disertacija Seymorove (2015) jedan je od ambicioznijih pokušaja utvrđivanja prirode i stepena psihološkog blagostanja na uzorku engleskih adolescenata, a koristeći terminologiju modela Kerol Rif. U istraživanje su uključeni adolescenti različitih sociodemografskih odlika, odnosno adolescenti iz siromašnijih i imigrantskih kvartova engleskih gradova, ali i oni iz bogatijih i stabilnijih delova grada. Dimenzije psihološkog blagostanja samoprihvatanje, lični rast i svrha u životu su visoko i pozitivno korelirale sa pozitivnim afektivitetom adolescenata. Ovo su pitanja koja su naročito snažno aktivirana za vreme adolescentske krize koju karakteriše preispitivanje identiteta, autonomije i realizacije života kakav želimo, izbora profesije, itd. Uistinu, adolescenti kod kojih su ovi kvaliteti bili izraženiji su imali konkretnije planove u pogledu izbora buduće profesije, ali i pozitivnije viđenje budućnosti u celini.

Studija de Carvalho, Vale-Diasa i da Luza (de Carvalho et al., 2013) bavila se povezanošću velikog broja strategija prevladavanja sa dimenzijama modela Kerol Rif, ali u uzorku daleko većeg starosnog raspona, tj. od 18 do 84 godine. Dobijeni obrasci korelacija pokazuju da je aktivno prevladavanje (usmereno na problem) pozitivno povezano sa svim aspektima psihološkog blagostanja izuzev sa pozitivnim odnosima sa drugima. Ovo ukazuje na to da je u mnogim slučajevima aktivno prevladavanje optimalna strategija rešavanja problema, jer je većina problema sa kojima se srećemo u svakodnevnom životu kontrolabilna i zahtevaju naš napor da bi bili uspešno rešeni. Bitno je istaći i da je strategija rifejminga

(promena značenja ili viđenja situacije) takođe ispoljila sličan obrazac korelacija i da se može ubrojati u grupu aktivnih strategija, jer se radi o aktivnoj promeni svojih reakcija i misli (a ne samih odlika problemske situacije), te da se može označiti kao najoptimalnija strategija u situacijama koje su pod manjim stepenom naše lične kontrole (kontrolabilne). Na osnovu ovih iskustava uspeha i kompetencije postepeno se formiraju i psihosocijalni kvaliteti osobe koje opisuje model psihološkog blagostanja. Sa druge strane, strategije prevladavanja poput izbegavanja problema, zloupotrebe supstanci, emocionalnih izliva su negativno korelirali sa dimenzijama psihološkog blagostanja. Čini se da strategije koje odgađaju rešavanje problema ili teže distanciranju od istog na duže staze smanjuju osećaj kompetentnosti i uspešnosti osobe, odnosno, da predstavljaju beg od trenutne patnje i izazova po „cenu” ličnog rasta, razvoja i sazrevanja.

U istraživanju Gringlasa i Fiksenbauma (Greenglass & Fiksenbaum, 2009), proaktivne strategije prevladavanja su putem strukturalnog modeliranja izdvojene kao značajan medijator između socijalne podrške i opšteg psihološkog blagostanja poznih adolescenata – studenata. Karol Rif, autorka modela psihološkog blagostanja, u svom članku (Ryff, 2014) navodi proaktivne strategije prevladavanja kao deo spektra osobina ličnosti koji doprinosi jačanju mentalnog zdravlja, sazrevanju ličnosti i ostvarenju značajnih razvojnih zadataka, uz implikaciju da druge strategije prevladavanja mogu imati maladaptivnu ulogu, gledano dugoročno.

Još jedno interesantno istraživanje jeste ono sprovedeno od strane Karademasa (2007) u kome se pravila razlika negativnih dimenzija psihološkog blagostanja (pod čim se podrazumeva prisustvo različitih negativnih kognicija i emocija – anksioznosti, hipersenzitivnosti, itd.) u odnosu na pozitivne (prisustvo pozitivnih i zrelih psiholoških kvaliteta). Data studija je pokušala da utvrdi koje varijable su pozitivni ili negativni prediktori *oba* ova kvaliteta ili samo jednog od njih. Od obuhvaćenih strategija prevladavanja, one usmerene na problem su bile pozitivan i značajan prediktor pozitivnog blagostanja, ne i negativnog, dok je izbegavanje bilo negativan prediktor pozitivnog blagostanja, te pozitivan negativnog blagostanja. Drugačije rečeno, u ovome istraživanju se izbegavanje kao strategija prevladavanja izdvojilo u smislu izuzetno negativnog obrasca ponašanja koji dovodi do intenziviranja negativnih emocionalnih stanja osobe na duže vremenske staze, kao i do nedovoljno intenzivnog razvoja ključnih razvojnih kvaliteta koji se koriste prilikom suočavanja sa kasnijim životnim izazovima.

U studiji Mayordomo-Rodriguezove i saradnika (Mayordomo-Rodríguez et al., 2015) se, slično prethodnoj studiji, istraživao odnos između vrsta strategija prevladavanja i dimenzija psihološkog blagostanja, ali putem strukturalnog modeliranja, na uzorku mlađih odraslih osoba starosti od 18 do 30 godina. Konačni model je ukazivao na to da je prevladavanje usmereno na problem pozitivan prediktor opšte dimenzije psihološkog blagostanja, a usmereno na emocije negativan. Prevladavanje usmereno na problem je u studiji obuhvatalo oblike ponašanja kao što su planiranje redosleda daljih akcija, pozitivna ponovna procena situacije, traženje socijalne podrške, a usmereno na emocije otvoreno ispoljavanje emocija, fokus na sopstvena negativna stanja, potiskivanja ili minimalizovanje negativnih emocija,

itd. Međutim, autori napominju da se, i pored postojanja pozitivne povezanosti sa blagostanjem, prevladavanje usmereno na problem ne može izjednačavati sa *uspešnim* prevladavanjem, odnosno da je prevladavanje usmereno na emocije pogodnije u nekontrolabilnim situacijama. Ipak, većina razvojnih izazova i kriza sa kojima se mlade odrasle osobe suočavaju *jesu* kontrolabilne, budući da se radi o normalnim razvojnim iskustvima kroz koje prolazi većina mladih osoba. Ishodi situacija kao što su nalaženje partnera, izbor profesije i daljeg obrazovanja, građenja identiteta, osamostaljivanja od primarne porodice, u velikoj meri zavise od kapaciteta i sposobnosti mlade osobe, istovremeno ih i testirajući i podstičući njihov intenzivni razvoj. Normativne razvojne krize su šansa za napredovanje i rast osobe, razvoj kapaciteta koji joj omogućavaju da uđe u novo životno doba (Vlajković, 1992).

Problem istraživanja

Problem ovog istraživanja jesu relacije između strategija prevladavanja stresa i dimenzija psihološkog blagostanja u periodu adolescencije. Pod strategijama prevladavanja podrazumevaju se svi naponi usmereni ka kontroli i promeni stresne situacije, ali i sopstvenih emocija i reakcija na istu, koje osoba poduzima. Izdvojene su tri grupe strategija prevladavanja: prevladavanje usmereno na problem, usmereno na emocije (dva aktivna oblika prevladavanja), te izbegavanje (pasivni oblik nošenja sa stresom i izazovima). Dimenzije psihološkog blagostanja proističu iz modela Kerof Rif, koji se zasniva na eudamoničkoj koncepciji mentalnog zdravlja kao stanja razvijanja i diferenciranja osobe, ostvarenja novih postignuća. Izdvajaju se sledeće dimenzije: pozitivni odnosi sa drugima, autonomija, kompetentnost, svrha u životu, lični rast i samoprihvatanje. U radu su dimenzije tretirane kao zasebne varijable, a ne kao opšti skor zato što, iako jesu povezane i čine deo šireg konstrukta psihološkog blagostanja, u teorijskom smislu radi se o distinktivnim konstruktima, za koje se očekuje da imaju različite odnose sa ispitivanim varijablama.

Metod

Uzorak i procedura prikupljanja podataka

Uzorak ovog istraživanja je bio prigodan i činilo ga je ukupno 216 ispitanika, pretežno studenata Univerziteta u Istočnom Sarajevu, Novom Sadu i Beogradu. Podaci su prikupljeni putem onlajn ankete u aplikaciji „Google Forms“ i putem anketiranja uživo u periodu maja i juna 2019. godine. Ispitanici su pre početka ispitivanja potpisali dokument kojim potvrđuju da su informisani o ciljevima i svrsi istraživanja, tj. da je istraživanje anonimno i da će se dobijeni podaci koristiti isključivo u naučnoistraživačke svrhe.

Ispitanice čine 81.40% uzorka, te se može reći da uzorak nije polno uravnotežen. Raspon godina ispitanika se kreće od 18 do 25, sa prosečnom starošću 22 godine. Prikupljeni su i podaci o trenutnom bračnom statusu roditelja i emotivnom statusu samih ispitanika (da li se trenutno nalaze u romantičnoj vezi ili ne). Roditelji 79%

ispitanika su u braku, njih 12.45% dolazi iz porodica razvedenih roditelja, a 8.47% iz porodica u kojima je jedan od supružnika preminuo. U pogledu romantičnog statusa, 45.55% ispitanika navodi da su trenutno u romantičnoj vezi, 50.52% da trenutno nije u vezi, a 4% da su u braku.

Instrumenti istraživanja

U istraživanju su korišćeni sledeći instrumenti:

Upitnik strategija prevladavanja u stresnim situacijama (Coping Inventory for Stressful Situations/CISS-21, Endler & Parker, 1990, za domaću adaptaciju vidjeti Sorić i Proroković, 2002), skraćena verzija CISS skale. Instrument se sastoji od 3 skale: prevladavanje usmereno na problem („Analiziram problem pre nego što reagujem”, „Usmerim se na problem da vidim kako bih ga rešio”), prevladavanje usmereno na emocije („Pokušavam da se smirim i opustim”, „Pokušavam da smanjim strepnju zbog suočavanja sa problemom”) i izbegavajuće strategije („Isključujem se i izbegavam situaciju”, „Izlazim na piće i jelo”). Svaka skala obuhvata 7 ajtema, tj. instrument se sastoji od ukupno 21 stavke. Skale su Likertovog tipa, odnosno ispitanici označavaju u kojoj meri su upotrebljavali određene strategije prilikom susreta sa stresnom situacijom putem broјčane ocene od jedan do pet. Dobijeni alfa kornbah koeficijenti pouzdanosti u ovom istraživanju su: prevladavanje usmereno na problem (0.82), prevladavanje usmereno na emocije (0.74) i izbegavanje (0.80).

Skala psihološkog blagostanja (Psychological Well-Being Scale, Ryff, 1989) namenjena merenju različitih aspekata psihosocijalne zrelosti i blagostanja. Sastoji se od šest skala: autonomija („O sebi sudim na osnovu onoga što ja smatram važnim a ne na osnovu mišljenja drugih”), lični rast („Smatram da sam se značajno razvio kao osoba”), pozitivni odnosi sa drugima („Znam da mogu verovati svojim prijateljima, a i oni meni”), svrha u životu („Znam šta su svrha i cilj mog života”), samoprihvatanje („U globalu se osećam samopouzđano i zadovoljno samim sobom”), kompetentnost („Osećam da imam kontrolu nad svojim životom”). Svaka od navedenih skala se sastoji od 7 stavki (čitav instrument se sastoji od 42 stavke). Skala je Likertovog tipa, a ispitanici ocenjuju u kojoj meri se svaka od tvrdnji odnosi na njih putem broјčane ocene od jedan do sedam (teorijski minimalni skor na subskali je 7, a maksimalni 49). Dobijeni alfa kornbah koeficijenti pouzdanosti u ovom istraživanju su bili sledeći: autonomija (0.71), lični rast (0.73), pozitivni odnosi sa drugima (0.74), svrha u životu (0.70), samoprihvatanje (0.80) i kompetentnost (0.78). Za potrebe istraživanja skala je prevedena sa engleskog jezika. Da bi se obezbedio kvalitetan prevod ajtema, dvoje anglista je nezavisno jedno od drugog prevodilo sadržaj svake stavke testa. Zatim su njihovi prevodi upoređeni međusobno i sa originalom kako bi se identifikovala eventualna neslaganja i odstupanja. Nakon ove faze prevođenja testa, dvoje bilingvalnih psihologa je pregledalo sadržaj prevedenih i izvornih stavki i za svaku od njih davalo sud da li je predmet merenja isti.

Rezultati

Prvi korak statističke analize dobijenih podataka sastojao se od računanja osnovnih deskriptivnih vrednosti korišćenih skala i njihovih subskala. Dobijeni rezultati prikazani su u Tabeli 1.

Tabela 1

Deskriptivne vrednosti korišćenih skala

Skale	Min	Max	M	SD	Sk	Ku
Skala strategija prevladavanja						
usmereno na problem	12.00	35.00	26.61	4.83	-0.60	0.22
usmereno na emocije	7.00	35.00	20.62	5.31	-0.01	-0.26
Izbegavanje	7.00	35.00	22.91	6.24	-0.30	-0.64
Skala psihološkog blagostanja						
Autonomija	12.00	49.00	35.95	7.56	-0.49	0.27
Kompetentnost	13.00	49.00	34.16	7.39	-0.42	-0.16
Lični razvoj	9.00	49.00	39.02	6.49	-1.48	3.76
Pozitivni odnosi sa drugima	10.00	49.00	37.73	7.25	-0.77	0.56
Svrha u životu	15.00	49.00	36.19	7.09	-0.67	0.19
Samoprihvatanje	10.00	49.00	35.58	8.03	-0.66	-0.07

Pregledom vrednosti skjunisa i kurtozisa uočava se da praktično ni u jednom slučaju ne prelaze vrednost od +/-2, što označava da nijedno odstupanje distribucije skorova ispitanika od oblika normalne krive nije značajno u tolikoj meri da zahteva korišćenje neparametrijskih postupaka.

U Tabeli 2 prikazane su interkorelacije varijabli istraživanja.

Tabela 2

Interkorelacije varijabli istraživanja

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Problem		-.26**	.13*	.22**	.46**	.38**	.29**	.36**	.42**
2. Emocije			-.01	-.27**	-.63**	-.34**	-.32**	-.33**	-.54**
3. Izbegavanje				.02	.09	.04	.21**	.03	.14*
4. Autonomija					.35**	.47**	.24**	.37**	.40**
5. Kompetentnost						.51**	.56**	.55**	.74**
6. Lični rast							.49**	.56**	.52**
7. Pozitivni odnosi sa drugima								.38**	.58**
8. Viđenje života kao smisaonog									.55**
9. Samoprihvatanje									

** <0.01, * < 0.05.

Kao što je prikazano u Tabeli 2, sve dimenzije modela Kerol Rif međusobno koreliraju statistički značajno i pozitivno. I strategije prevladavanja usmerene na problem i usmerene na emocije statistički značajno koreliraju sa svim dimenzijama modela psihološkog blagostanja, dok izbegavanje korelira značajno samo sa dve dimenzije (pozitivnim odnosima sa drugima i samoprihvatanjem).

Kao tehnika analize podataka u ovom istraživanju odabrana je kanonička korelaciona analiza, tehnika koja se tradicionalno koristi u analizama međudnosa između velikih setova varijabli, odnosno kako bi se izdvojili značajni obrasci iz tabela interkorelacija varijabli istraživanja. Kako u slučaju ovog istraživanja sa jedne strane imamo tri vrste strategija prevladavanja, različite po vrsti aktivnosti koja se koristi kako bi se savladao nastali distres, a sa druge šest dimenzija psihološkog blagostanja konceptualizovanih u modelu Kerof Rif, kanonička korelaciona analiza je primenjena zarad sticanja uvida u prirodu povezanosti ovih varijabli.

Tabela 3

Prikaz izdvojenih kanoničkih funkcija

Funkcija	Karakteristični koren	% varijanse	R_c	R_c^2	Λ	F	df	p
1	1.09	92.82	.72	.52	.44	10.94	18	.00
2	0.06	4.70	.23	.05	.87	1.75	10	.04
3	0.03	2.47	.17	.03	.97	1.52	4	.20

Napomena. R_c = kanonička korelacija para funkcija, R_c^2 = kvadrirana kanonička korelacija, Λ = vrednost lambda koeficijenta, df = broj stepeni slobode, p = statistička značajnost kanoničke funkcije

Na osnovu kanoničke korelacione analize izdvojena su tri para kanoničkih varijabli, odnosno tri kanoničke funkcije. Rezultati sprovedenog Vilksovog lambda testa statističke značajnosti ukazuju na to da su statistički značajne prva ($\lambda = .44$, $F(18, 585) = 10.94$, $p = .00$) i druga ($\lambda = .87$, $F(10,416) = 1.75$, $p = .04$) izdvojena kanonička funkcija, ali ne i treća ($\lambda = .97$, $F(4, 209) = 1.52$, $p = .20$). Prva kanonička funkcija obuhvata visok procenat zajedničke varijanse svih varijabli uključenih u analizu, čak 93%, a druga 4.70%.

Vrednosti koeficijenata korelacije varijabli prve kanoničke funkcije iznosi $R_c = .72$, odnosno procenat varijanse koju dve kanoničke varijable dijele je 52% ($R_c^2 = .52$). Sa druge strane, koeficijent korelacije varijabli druge kanoničke funkcije iznosi $R_c = .23$, što znači da je procenat varijanse koju ove kanoničke varijable dele 5% ($R_c^2 = .05$).

Zarad tumačenja strukture dobijenih parova kanoničkih varijabli izvršen je pregled vrednosti koeficijenata strukture, odnosno korelacija izvornih varijabli sa kanoničkim varijablama, kao i vrednosti koeficijenta redundandnosti:

Tabela 4
Koeficijenti strukture kanoničkih varijabli

Set 1	Prva kanonička varijabla (r_s)	Druga kanonička varijabla (r_s)
Emocije	<u>.89</u>	-.04
Izbegavanje	-.12	<u>.93</u>
Problem	<u>-.66</u>	-.20
R_d	21.80%	1.59%
Set 2		
Kompetentnost	<u>-.94</u>	.02
Autonomija	<u>-.42</u>	-.09
Lični rast	<u>-.60</u>	-.25
Pozitivni odnosi sa drugima	<u>-.54</u>	<u>.63</u>
Viđenje života kao smisaonog	<u>-.58</u>	-.25
Samoprihvatanje	<u>-.85</u>	.25
R_d	47.63%	10.22%

Napomena. r_s = koeficijenti strukture, R_d = koeficijent redundantnosti

Prilikom tumačenja vrednosti koeficijenata strukture, kao značajni u praktičnom smislu (dovoljno da zavređuju interpretaciju) uzeti su samo oni koeficijenti iznad 0.3 (podvučeni u tabeli), na osnovu smernica za sprovođenje kanoničke korelacione analize koje daju Šeri i Henson (Sherry & Henson, 2005), kao i Datalo (Dattalo, 2014).

Kao što je prikazano u Tabeli 3, sa kanoničkim faktorom prve funkcije visoko koreliraju strategije prevladavanja usmerene na emocije (.89) i usmerene na problem (-.66), a u drugom setu varijabli svih šest dimenzija psihološkog blagostanja negativno korelira sa izdvojenim kanoničkim faktorom. Ovakvi smerovi korelacija upućuju na postojanje negativne povezanosti strategija prevladavanja usmerenih na emocije sa *svim* dimenzijama psihološkog blagostanja, odnosno pozitivne povezanosti strategija usmerenih na problem sa takođe svim dimenzijama blagostanja.

U slučaju kanoničkih faktora druge izdvojene funkcije, sa njima pozitivno i visoko koreliraju strategije prevladavanja usmerene na izbegavanje iz prvog seta varijabli, a imamo pozitivnu korelaciju dimenzije pozitivni odnosi sa drugima iz drugog seta varijabli. Dakle, druga izdvojena kanonička funkcija ukazuje na postojanje pozitivne i specifične povezanosti između izbegavanja i pozitivnih odnosa sa drugima, što, uprkos niskom procentu obuhvaćene varijanse, zaslužuje dalju interpretaciju.

Koeficijenti redundantnosti pokazuju da kanonička komponenta sastavljena od dimenzija psihološkog blagostanja objašnjava 21.80% varijanse strategija prevladavanja, odnosno 1.59% varijanse u slučaju druge kanoničke funkcije. Sa druge strane, kanonička komponenta formirana na osnovu dimenzija strategija prevladavanja objašnjava 47.63% varijanse psihološkog blagostanja u slučaju prve, odnosno 10.22% u slučaju druge izdvojene kanoničke funkcije.

Diskusija i zaključak

Osnovni cilj ovog istraživanja bio je ispitivanje postojanja i prirode relacija između strategije prevladavanja, sa jedne strane, i dimenzija psihološkog blagostanja modela Kerol Rif, sa druge strane, u periodu pozne adolescencije. Budući da je istraživanjem obuhvaćen veliki broj varijabli, odnosno tri vrste strategija prevladavanja i šest dimenzija psihološkog blagostanja, korišćena je kanonička korelaciona analiza kao tehnika koja se preporučuje za utvrđivanje relacija između velikih setova varijabli, a na osnovu matrice interkorelacija. Psihološko blagostanje je operacionalizovano putem modela i skale autorke Kerol Rif koja izdvaja šest dimenzija pozitivne psihološke adaptacije i blagostanja koje srećemo kroz celoživotni razvoj.

U okviru mnogih teorija, poput Eriksonove teorije celoživotnog razvoja, naglašava se značaj adaptacije u periodu adolescencije na dalji razvoj osobe. Adolescencija se smatra periodom u kojem dolazi do konačne prerade i integracije problema svih ranijih razvojnih kriza i usvajanja uloge odrasle osobe (Erikson, 2008). Sam period adolescencije sa svim razvojnim zadacima koje jedna mlada osoba ima pred sobom proizvodi stres, te je stoga od velikog značaja koje će mehanizme prevladavanja osoba koristiti. Kvalitet tih mehanizama će uticati i na razrešenje samih razvojnih zadataka, ali i na kasnije obrasce suočavanja sa stresom i izazovima u odrasлом dobu.

Na osnovu sprovedene kanoničke analize izdvojene su dve statistički značajne kanoničke funkcije, pri čemu prva od njih obuhvata 92% zajedničke varijanse, a druga 4.7%. U prvoj izdvojenoj funkciji dve kanoničke varijable dele 52% zajedničke varijanse, a u drugoj 5%. Odlučeno je da se, i pored malo procenata obuhvaćene varijanse, i druga kanonička funkcija zadrži i interpretira, a odluka je donesena na osnovu testa značajnosti i nakon pregleda strukture faktora druge kanoničke funkcije, a koja rasvetljava specifičan odnos između jedne strategije prevladavanja (izbegavanje) i dimenzije psihološkog blagostanja (pozitivni odnosi sa drugima).

Na osnovu koeficijenata strukture izdvojenih kanoničkih funkcija, mogu se uočiti dva opšta trenda. U okviru prve kanoničke funkcije uočava se snažna pozitivna povezanost prevladavanja usmerenog na problem sa svim dimenzijama psihološkog blagostanja, kao i negativna povezanost prevladavanja usmerenog na emocije sa datim dimenzijama. Unutar drugog kanoničkog faktora prisutna je pozitivna povezanost između izbegavanja i pozitivnih odnosa sa drugima kao dimenzije blagostanja.

Još jedan zanimljiv podatak je da koeficijenti redundantnosti ukazuju na to da se daleko veći procenat varijanse dimenzija psihološkog blagostanja može objasniti putem strategija prevladavanja nego u obrnutom smeru (varijansa strategija predviđena na osnovu dimenzija blagostanja). Ovo bi moglo upućivati na to da bi u narednim istraživanjima bilo opravdano tretirati strategije prevladavanja kao prediktorske, a dimenzije blagostanja kao kriterijumske varijable. Rezultati sugerišu da kvalitet psihološkog blagostanja nastaje, makar delimično, na osnovu uspešnosti izbora i primene strategije prevladavanja i iskustva uspešnog rešavanja stresnih

situacija i razvojnih izazova. Ovo iskustvo uspeha, uspešnog prevladavanja, jeste osnova za nastanak osećanja lične kompetentnosti, autonomije, vrednosti, itd.

Dakle, na osnovu analize strukture faktora prve kanoničke funkcije nameće se zaključak o postojanju pozitivne povezanosti između strategija prevladavanja usmerenih na problem i dimenzija psihološkog blagostanja adolescenata. Strategije usmerene na problem podrazumevaju efikasno korišćenje naših intelektualnih resursa, unutrašnjih i spoljašnjih resursa kako bi osoba analizirala problem, odredila kurs akcije, te ga uspešno i sprovela. Osoba nije u pasivnoj ulozi nekoga ko trpi određenu situaciju, ili je čak žrtva iste, već aktivno pokušava da se suoči sa njom, što u njoj stvara osećaj kompetentnosti, slobode, smisla života i sopstvenih napora. Dobijeni rezultati su u velikoj meri u skladu sa rezultatima ranijih istraživanja. U studiji de Carvalha i saradnika (de Carvalho et al., 2013) sprovedenoj na uzorku ispitanika šireg starosnog raspona (od 18 do 84 godine), strategije usmerene na problem su takođe bile pozitivni prediktori svih aspekata psihološkog blagostanja. U studiji Mayordomo-Rodríguezove i saradnika (Mayordomo-Rodríguez et al., 2015) takođe se potvrđuje da je prevladavanje usmereno na problem bilo pozitivan prediktor blagostanja, a prevladavanje usmereno na emocije negativan. Međutim, značajno je napomenuti da u radovima Lazarusa i Folkmanove (1984) strategije usmerene na problem nisu shvaćene kao univerzalno adaptivne i pozitivne reakcije na situaciju koje bi *uvek* vodile ka mentalnom blagostanju. Adaptivnost konkretne strategije prevladavanja zavisi od prirode problema (Lazarus & Smith, 1988). U opisanim studijama se od ispitanika tražilo da opišu svoje *tipično ponašanje*, bez osvrta na to da li su ispitanici u stanju da pravilno protumače probleme (primarna procena) i u skladu sa tim odaberu najbolji smer akcije. Recimo, u situacijama bespovratne štete i gubitka (smrt bliskih osoba, raskid, itd.), adaptivnije je koristiti strategije usmerene na emocije jer osoba ne može da promeni suštinu događaja koji se već odigrao (Clarke-Stewart & Brentano, 2006; Lazarus & Folkman, 1984).

Strategije prevladanja stresa usmerene na problem su adaptivne u kontrolabilnim situacijama i pozitivno su povezane sa indikatorima psihološkog blagostanja u različitim studijama (Zotović i Petrović, 2011). Sa druge strane, strategije usmerene na emocije pokazuju složeniji obrazac povezanosti sa psihološkim blagostanjem. One koje su prvenstveno usmerene na emocionalne izlive i prepuštanje emocijama negativno koreliraju sa adaptiranošću i blagostanjem, dok one koje su usmerene na kontrolu emocionalne ekspresije i promenu emocije drugačijom interpretacijom situacije (recimo, kao izazova, a ne kao pretnje) pozitivno koreliraju sa indikatorima mentalnog blagostanja (Compas et al., 2001). Prema Lazarusu i Folkmanovoj (1984), strategije usmerene na emocije su adaptivne u nekontrolabilnim situacijama, tj. onim situacijama u kojima osoba ne može da menja svoje okruženje, ali može sopstvene reakcije i ponašanje.

U poznoj adolescenciji osobe se suočavaju sa nizom razvojnih stresora – izbor daljeg smera obrazovanja i profesije, zasnivanje prijateljskih i partnerskih odnosa, definitivna separacija od porodice, građenje prve zrele strukture identiteta – koji u velikoj meri *jesu* kontrolabilni, odnosno pod kontrolom osobe (Erikson, 2008; Kapor-Stanulović, 2007). Stoga se u skladu sa osnovnim postavkama transakcionističke

teorije stresa može zaključiti da su strategije usmerene na problem najadaptivniji izbor u nošenju sa razvojno tipičnim stresorima adolescencije i razrešenju razvojnih izazova. Međutim, mnogi adolescenti se susreću i sa akcidentnim odnosno nerazvojnim krizama, a koje često podrazumevaju situacije koje jesu van njihove kontrole, pa je moguće da bi u takvim situacijama strategije usmerene na regulaciju sopstvenih emocionalnih stanja bile adaptivnije. Recimo, u situaciji razvoda roditelja adolescent ne može da promeni prirodu samog događaja, a adaptivno ponašanje je ono koje mu omogućava da razradi osećanja besa, napuštenosti, tuge i gubitka, itd., dakle ona ponašanja koja bi se mogla označiti kao prevladavanje usmereno na emocije (Clarke-Stewart & Brentano, 2006; Lazarus, 1993).

Sa druge strane, vrednosti koeficijentata strukture faktora prve kanoničke funkcije ukazuju na negativnu povezanost strategija prevladavanja usmerenih na emocije sa svim dimenzijama psihološkog blagostanja. Osobe koje dominantno koriste mehanizme prevladavanja usmerene na emocije su gore uklopljene u sopstvenu sredinu, imaju slabije razvijene odnose sa drugima, te nisu postigle optimalan balans između zavisnosti od drugih i lične autonomije. One takođe imaju oskudne i nerealistične planove za budućnost, nisu zadovoljne svojim ličnim rastom i napretkom, nesigurne su u sebe i svoje ciljeve i ne prihvataju same sebe.

Lazarus i Folkmanova (1984) u svom razmatranju različitih strategija prevladavanja navode da se one ne mogu unapred označiti kao adaptivne ili neadaptivne, već da stepen njihove uspešnosti zavisi od toga u kolikoj meri odgovaraju prirodi situacije. U tom smislu, strategije prevladavanja usmerene na emocije *jesu* konstruktivne kada se primenjuju u nekontrolabilnim situacijama – poput bespovratnog gubitka – gde problem nije moguće rešiti našim naporima, te se regulacija svog emocionalnog stanja i duševne ravnoteže nameće kao osnovni cilj. Drugi primer konstruktivne upotrebe ovih strategija jeste *kombinovano* sa usmerenim na problem, odnosno osoba može prvo regulisati svoje emocije, a zatim, kada se vrati u dovoljno stabilno stanje, početi da analizira i rešava problem (Folkman et al., 1986; Lazarus, 2000).

Primer istraživanja koji potvrđuje ova razmišljanja o odnosu strategija prevladavanja i stresora jeste studija čiji su autori Zotović, Petrović i Majstorović (2012), takođe sprovedena na uzorku adolescenata. Dobijeni rezultati pokazuju da adolescenti koji su izloženi intenzivnim i nerazvojnim stresorima, poput razvoda roditelja, smrti člana porodice, saobraćajnim nesrećama (rečeno razvojnim rečnikom, akcidentnim krizama) u većoj meri koriste strategije usmerene na emocije. Iako navedena studija ne obuhvata *ishode prevladavanja*, a ova studija nije uključila *vrste stresora* kojima su izloženi adolescenti u spisak merenih varijabli, čini se da poređenjem rezultata ovih studija možemo doneti određeni zaključak. Moguće je da su strategije prevladavanja usmerene na problem ključne u *tipičnim stresorima* adolescencije, odnosno da su daleko adaptivnije u odnosu na strategije usmerene na emocije, jer podstiču aktivno rešavanje problema, veru u sopstvene kompetencije, sposobnost analize i adekvatnog reagovanja, itd. Sa druge strane, u susretu sa kontrolabilnim razvojnim stresorima dominantno korišćenje strategija usmerenih na emocije pruža emocionalno rasterećenje, ali ne olakšava rešavanja samog problema i suočavanje sa njim.

Analiza koeficijentata strukture faktora druge kanoničke funkcije ukazuje na značajnu i pozitivnu povezanost izbegavanja i pozitivnih odnosa sa drugima, što nije iznenađujuće i može se interpretirati.

Osobe koje često koriste izbegavanje kao mehanizam prevladavanja su pasivne naspram problema, teže da ga minimalizuju ili u potpunosti negiraju (Endler & Parker, 1990). Da bi ovo postigle, često pribegavaju različitim distraktorima, odnosno aktivnostima čiji je cilj da privremeno skrenu pažnju osobe sa osnovnog problema, kao što su kupovina, prejedanje, druženje sa drugima, itd. Stoga ovakvi oblici ponašanja mogu dovesti do široke mreže poznanika i prijatelja koja se tumači u smislu pozitivnih odnosa sa drugima (Endler & Parker, 1990; Ryff, 2014). Moguće je da se navedena povezanost javlja usled bega od osnovnog problema i negativnih emocija u socijalnu aktivnost, a u svrski skretanja pažnje osobe od dubljih pitanja. Dakle, iako na površini osoba deluje adaptirano i u kvalitetnim odnosima sa drugima, ne treba zaboraviti da je u srži izbegavanja svojevrsno bežanje od problema, koje na duže staze neretko stvara još veće komplikacije usled intenziviranja problema, ili sama ponašanja koja su deo izbegavanja postaju problem (na primer, ekscesivna kupovina, prejedanje, konzumacija alkohola i nikotina, itd.). U studiji Kustera i saradnika (Kuster et al., 2017), sprovedenoj na uzorku mladih bračnih parova, korišćenje izbegavajućih obrazaca ponašanja bio je pozitivan prediktor stresa i problema u komunikaciji unutar partnerskog odnosa. Dakle, izbegavanje kao oblik ponašanja može u dužem vremenskom okviru dovesti do problema i disfunkcija unutar intimnih odnosa zbog sklonosti da se rešavanje problema odgađa, izbegava, da se oni minimiziraju.

Konačni zaključak koji se može izneti jeste da rezultati sugerišu snažnu pozitivnu povezanost prevladavanja usmerenog na problem sa dimenzijama blagostanja, odnosno snažnu negativnu povezanost strategija usmerenih na emocije sa datim dimenzijama. Ovo sugeriše da je značajno da adolescent, srećući se sa mnogobrojnim izazovima, koji zahtevaju od njega razvoj novih kapaciteta i koji su kontrolabilni, zna da adekvatno primeni strategije usmerene na problem. Ekscesivna usmerenost isključivo na emocije, do tačke zanemarivanja mogućnosti rešavanja problema i onih aspekata situacije koji jesu pod ličnom kontrolom, može dovesti do nižeg psihološkog blagostanja, osećaja bespomoćnosti, nekompetentnosti.

Naspram sekundarne prevencije, koja počiva na principu reagovanja i tretiranja emocionalnog problema tek kada do njega dođe i traje određeno vreme, u radu sa adolescentima neophodno je usvojiti pristup primarne prevencije, koja se zasniva na jačanju snaga i kapaciteta ličnosti i pre pojave razvojnih kriza i izazova (Vlajković, 1992). Dublje proučavanje maladaptivnih strategija prevladavanja bi otvorilo priliku za identifikovanje *rizičnih profila adolescenata*, sa kojima bi se moglo raditi na psihoedukaciji i učenju boljih strategija nošenja sa stresom i rešavanja problema. Edukativnim i savetodavnim radom sa ovakvim adolescentima ne samo da bi se unapredilo njihovo mentalno zdravlje, već bi se podstakao razvoj kapaciteta koji omogućavaju uspešnije razrešenje razvojnih kriza autonomije, identiteta i lične odgovornosti. U tom smislu, potencijalne intervencije usmerene ka očuvanju i promociji mentalnog zdravlja omladine mogle bi biti usmerene na razvoj strategija

prevladavanja kao što su prepoznavanje problema, identifikacija dostupnih opcija i sopstvenih snaga.

Kao jedno od ograničenja istraživanja može se navesti relativno uzak raspon starosti ispitanika, od 18 do 25 godina. Istraživanje koje bi obuhvatilo i mlađe adolescente dalo bi bogatije podatke u pogledu njihovih osnovnih preokupacija, razvojnih kvaliteta i postojanja eventualnih razlika u prirodi korištenih mehanizama prevladavanja (npr. mogla bi se postaviti hipoteza da usled niže kognitivne i emocionalne zrelosti mlađi ispitanici češće pribegavaju strategijama prevladavanja usmerenim na emocije). Dodatno ograničenje istraživanja jeste polna neujednačenost uzorka, budući da su devojke činile 80% uzorka. Na osnovu takve strukture uzorka nije moguće generalizovati dobijene zaključke na opštu populaciju adolescenata, odnosno nameće se potreba za detaljnijim ispitivanjem ovih procesa u uzorku muških adolescenata. Još jedno značajno pitanje koje nije dotaknuto ovim istraživanjem tiče se *porekla* razlika u stepenu preferencije određenih mehanizama prevladavanja. Na primer, da li određene osobine ličnosti, poput ekstraverzije i emocionalne stabilnosti, utiču na veći stepen korišćenja određene grupe strategija prevladavanja? Ili, sa druge strane, osnovnu determinantu treba tražiti u izloženosti različitim stresnim događajima, poput intenzivnih nerazvojnih stresora i akcidentnih kriza? Koliki je uticaj različitih socijalizacijskih modela, poput npr. ponašanja roditelja prilikom suočavanja sa određenim problemima? Ovo su samo neka od pitanja koja bi mogla biti istražena u budućim istraživanjima.

Reference

- Clarke-Stewart, A. & Brentano, C. (2006). *Divorce: causes and consequences*. Yale University Press.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, *127*(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Dattalo, P. (2014). *A demonstration of canonical correlation analysis with orthogonal rotation to facilitate interpretation* [Neobjavljeni rukopis]. School of Social Work, Virginia Commonwealth University. Preuzeto sa: https://scholarscompass.vcu.edu/socialwork_pubs/2/.
- de Carvalho, M. P. M., & Vale, M. D. L. B. R. (2013). Roads to positive self-development: styles of coping that predict well-being. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, *2*(1), 383 – 392. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4452457.pdf>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276 – 302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). State and trait anxiety, depression and coping styles. *Australian Journal of Psychology*, *42*(2), 207–220. <https://doi.org/10.1080/00049539008260119>

- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1999). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*. Multi-Health Systems.
- Erikson, E. (2008). *Identitet i životni ciklus*. Zavod za udžbenike.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, *48*(1), 150 – 170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(3), 466 – 475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- Graovac, M. (2010). Adolescent u obitelji. *Medicina Fluminensis: Medicina Fluminensis*, *46*(3), 261–266.
- Greenglass, E. R., & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and well-being: Testing for mediation using path analysis. *European Psychologist*, *14*(1), 29–39. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.29>
- Jerković, I. i Zotović, M. (2010). *Razvojna psihologija*. Futura publikacije.
- Kapor-Stanulović, N. (2007). *Na putu ka odraslosti*. Zavod za udžbenike.
- Karademas, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*, *43*(2), 277–287. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.031>
- Kuster, M., Backes, S., Brandstätter, V., Nussbeck, F. W., Bradbury, T. N., Sutter-Stickel, D., & Bodenmann, G. (2017). Approach-avoidance goals and relationship problems, communication of stress, and dyadic coping in couples. *Motivation and Emotion*, *41*(5), 576–590. <https://doi.org/10.1007/s11031-017-9629-3>
- Lazarus, R. S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. In S. Lazarus (Ed.). *Fifty Years of the Research and theory of R.S. Lazarus* (pp. 366–388). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, *55*(6), 665–673. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.665>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S., & Smith, C. A. (1988). Knowledge and appraisal in the cognition—emotion relationship. *Cognition & Emotion*, *2*(4), 281–300. <https://doi.org/10.1080/02699938808412701>
- Mayordomo-Rodríguez, T., Meléndez-Moral, J. C., Viguer-Segui, P., & Sales-Galán, A. (2015). Coping strategies as predictors of well-being in youth adult. *Social Indicators Research*, *122*(2), 479–489. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0689-4>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069 – 1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–738. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103–1119. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.01.002>
- Seiffge-Krenke, I., & Klessinger, N. (2000). Long-term effects of avoidant coping on adolescents' depressive symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(6), 617–630. <https://doi.org/10.1023/A:1026440304695>
- Selye, H. (1956). What is stress? *Metabolism*, 5(5), 525–530.
- Seymour, N. (2015). *Psychological Well-being in Adolescents: Planning Toward, and Thinking About, the Future*. [Unpublished doctoral dissertation]. Royal Holloway, University of London.
- Sherry, A., & Henson, R. K. (2005). Conducting and interpreting canonical correlation analysis in personality research: A user-friendly primer. *Journal of Personality Assessment*, 84(1), 37–48. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8401_09
- Sorić, I. i Proroković, A. (2002). Upitnik suočavanja sa stresnim situacijama Endlera i Parkera (CISS). U K. Lacković-Grgin, A. Proroković, V. Čubela, & Z. Penezić (Ur.) *Zbirka psihologijskih skala i upitnika, Svezak 1* [Collection of Psychological Scales and Questionnaires, Vol. 1] (pp. 147–151). Sveučilište u Zadru.
- Stanić, I. (2019). *Resursi prevladavanja stresa: salutogena perspektiva*. Dis Copy.
- Vlajković, J. (1992). *Životne krize i njihovo prevazilaženje*. Nolit.
- Zotović, M. (2004). Prevladavanje stresa: konceptualna i teorijska pitanja sa stanovištatransakcionističke teorije. *Psihologija*, 37(1), 5–32. <https://doi.org/10.2298/PSI0401005Z>
- Zotović, M., & Petrović, J. (2011). Prevladavanje stresa u adolescenciji: relacije sa karakteristikama ličnosti i mentalnim zdravljem. *Primenjena psihologija*, 4(3), 245–261. <https://doi.org/10.19090/pp.2011.3.245-261>
- Zotović, M., Petrović, J. i Majstorović, N. (2012). Izvori stresa i načini prevladavanja stresa kod adolescenata: jesu li bure i oluje mit ili realnost? *Psihologija* 45(2), 171–188. <https://doi.org/10.2298/PSI1202171Z>

Jelena Marković

Vocational school "Sveti Sava",

Loznica, Serbia

THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRATEGIES AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN LATE ADOLESCENCE²

Abstract

The goal of this research was to examine possible connections between coping strategies and dimensions of psychological well-being in the period of adolescence. In transactional stress theories, coping is defined as all effort that a person undertakes to cope with the external and internal demands of a stressful situation. This research used the Endler and Parker classification of coping strategies: problem-focused, emotion-focused coping strategies, and avoidance. The dimensions of psychological well-being were included from the Carol Ryff model: autonomy, self-acceptance, purpose in life, environmental mastery, positive relations with others, and personal development. The sample of the research consisted of 216 participants, aged from 18 to 25 years, with the average age being 21.73 years. Most participants were female, 81.40%. The results of the canonical correlation analysis point to a positive relationship between problem-focused coping and all dimensions of well-being, as well as a negative relationship between emotion-focused coping and all dimensions. Avoidance was positively connected with positive relationships with others. These analyses suggest that experiences in which adolescents successfully face controllable developmental stressors via problem-focused coping are essential for a healthy sense of well-being. Adolescents build key developmental capacities such as positive relations with others, autonomy, feelings of meaning, and purpose exactly through facing problems and mastering new capabilities and experiences. Excessive use of emotion-focused coping may bring short-term relief, but at the price of long-term well-being and maturity. One area of possible interventions is preventive adviser work with young people for them to develop optimal problem-focused strategies, such as situation analysis, searching for possible alternatives, careful preparation of actions, etc.

Keywords: coping strategies, psychological well-being, adolescence, developmental crises

Primljeno: 27. 4. 2021.

Primljena korekcija: 13. 9. 2021.

Prihvaćeno za objavljivanje: 19.02.2022.

² Please cite as: Marković, J. (2022). Povezanost strategija prevladavanja stresa sa psihološkim blagostanjem u kasnoj adolescenciji. *Godišnjak za psihologiju*, 19, 81–100, <https://doi.org/10.46630/gpsi.19.2022.05>.