

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FILOZOFSKI FAKULTET
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU**

DIPLOMSKI RAD

**Prilog ispitivanju nekih odrednica i ishoda
proaktivnog suočavanja**

Rujan, 2003.

Mentorica:

doc. dr. VESNA BUŠKO

Studentica:

ANJA RAJČEVIĆ

SAŽETAK

U posljednje vrijeme primjećuje se tendencija za proširivanjem istraživanja o stresu i suočavanju sa stresom, kroz uključivanje pozitivnih nastojanja koja su prije bila svrstavana u domenu motivacije i teorija akcije. Schwarzer i Taubert (2002) svoj doprinos ovdje daju koncipirajući teoriju proaktivnog suočavanja. Proaktivno suočavanje oni promatraju kao napor uložen u izgradnju općih resursa za suočavanje koji olakšavaju put osobe prema izazovnim ciljevima i razvoju svih svojih potencijala.

U ovom istraživanju cilj je bio ispitati odnos proaktivnog suočavanja s nekim odrednicama: (emocionalnom inteligencijom, samoefikasnošću i samoregulacijom) i osobnim ciljevima; i nekim ishodima: zadovoljstvom i uspjehom na studiju.

Uzorak je obuhvatio 309 studenata, većinom studenata prve godine Filozofskog fakulteta, te manji broj studenata Arhitektonskog fakulteta (studij dizajna) i Akademije likovnih umjetnosti.

Rezultati regresijskih analiza pokazali su da prediktorske varijable zajedno objašnjavaju 50% varijance proaktivnog suočavanja. Među njima, percipirana samoefikasnost ima najveći doprinos u predviđanju. Potvrđen je i samostalni doprinos varijabli osobnih ciljeva u objašnjavanju proaktivnog suočavanja (4%).

Kod predviđanja ishoda, pokazalo se da mjere samoefikasnosti i samoregulacije objašnjavaju 7% varijance zadovoljstva studijem. Pretpostavka da stabilne varijable emocionalne inteligencije, samoefikasnosti i samoregulacije posredno pridonose objašnjavanju zadovoljstva studijem, putem varijabli osobnih ciljeva i proaktivnog suočavanja nije potvrđena ovom analizom, kao ni pretpostavka o samostalnom doprinosu varijabli osobnih ciljeva i proaktivnog suočavanja u objašnjavanju varijance zadovoljstva studijem.

Ukupna količina objašnjene varijance prosjeka ocjena iznosi 8%. Potvrđena je pretpostavka o samostalnom doprinosu od 2% proaktivnog suočavanja u objašnjavanju varijance prosjeka ocjena, ali ne i samostalnom doprinosu varijabli osobnih ciljeva, uzevši u obzir doprinos stabilnih individualnih varijabli.

Ovim istraživanjem željeli smo pridonijeti razvoju istraživanja ovog novog pravca u području suočavanja sa stresom i s njim povezanih koncepata samopoimanja.

SADRŽAJ

1.	UVOD	1
1.1	Teorija stresa i suočavanja sa stresom	1
1.1.1.	Lazarusov model stresa i suočavanja	2
1.1.2.	Proširivanje konstrukta suočavanja	3
1.2.	Teorija proaktivnog suočavanja	4
1.3.	Odrednice proaktivnog suočavanja	10
1.4.	Samoeфикаsnost	12
1.5.	Samoregulacija	15
1.6.	Emocionalna inteligencija	19
1.6.1.	Uloga pozitivnih emocija u suočavanju	22
2.	CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA	26
3.	METODA	28
3.1.	ISPITANICI	28
3.2.	INSTRUMENTI	28
3.2.1.	Test analize emocija	28
3.2.2.	Skala generalne percipirane samoeфикаsnosti	29
3.2.3.	Skala samoregulacije	30
3.2.4.	Skala proaktivnog suočavanja	30
3.2.5.	Mjere osobnih ciljeva	31
3.2.6.	Kriterijske mjere	31
3.3.	POSTUPAK	31
4.	REZULTATI	32
5.	RASPRAVA	39
5.1.	Predviđanje proaktivnog suočavanja	39
5.2.	Predviđanje zadovoljstva i uspjeha na studiju	41
6.	ZAKLJUČAK	46
7.	LITERATURA	47
8.	PRILOG	50

1. UVOD

1.1. TEORIJA STRESA I SUOČAVANJA SA STRESOM

Ljudski život je pun različitih stresnih situacija. Postoje brojne definicije stresa. U bio-medicinskim znanostima, stres se shvaća kao odgovor organizma na nepovoljnu stimulaciju. U psihologiji, stres se obično shvaća kao proces u kojem su osoba i okolina u interakciji i istraživanja su često usmjerena na prirodu stresora. Psiholozi u zdravstvu istražuju udružene efekte osobe i okoline na patologiju, zajedno s različitim posredujućim faktorima, kao što su suočavanje i socijalna podrška.

Temeljeno na ovim različitim shvaćanjima stresa, u istraživanju stresnog procesa mogu se razlikovati tri široke perspektive: (a) temeljene na odgovoru, (b) temeljene na podražaju, i (c) kognitivno-transakcijske.

U perspektivi temeljenoj na odgovoru, fokus je na reakciji organizma na neku nepovoljnu situaciju. Seyle (1956, prema Schwarzer i Taubert, 2002) je odijelio pojmove stresor (podražaj) i stres (odgovor). On je bio više zainteresiran za psihološki odgovor i razvoj bolesti nego za prirodu stresora. Ova perspektiva je dominantna u bio-medicinskim znanostima, no u psihologiji je kritizirana zbog zanemarivanja uloge emocija i kognicije te usmjeravanja jedino na fiziološke reakcije ljudi i životinja.

U perspektivi temeljenoj na podražaju više pažnje se obraća posebnim karakteristikama stresora. Smatra se da svaka kritična epizoda ima svoje jedinstvene zahtjeve, koji specifično opterećuju osobne resurse suočavanja i potiču specifične odgovore. U istraživanjima se postavlja pitanje: kako utvrditi veze između brojnih različitih stresora i njihovih posljedica. Nedostatak ove perspektive je negiranje činjenice da različiti pojedinci mogu percipirati isti događaj različito.

U kognitivno-transakcijskoj teoriji stresa, na stres se gleda kao na proces, iniciran i održavan preko osobnih kognitivnih procjena zahtjeva situacije i resursa za suočavanje. Naglašava se kontinuirana, recipročna priroda interakcije između osobe i okoline. Psihološki stres se definira kao specifičan odnos između osobe i okoline koji osoba procjenjuje prezahtjevnim u odnosu na njene adaptivne resurse i ugrožavajućim za njezinu dobrobit (Lazarus, 1993). Ova perspektiva predstavlja standard u psihologiji i najviše istraživanu teoriju u zadnjih trideset godina te također polazišnu točku na kojoj se temelje novija istraživanja i novija tumačenja stresa.

1.1.1. Lazarusov model stresa i suočavanja

Lazarusov model je najpoznatiji primjer kognitivno-transakcijskog pristupa. Ovaj model naglašava proces suočavanja sa stresom u specifičnom situacijskom kontekstu, i podrazumijeva promjene u odnosu pojedinac-okolina u funkciji vremena i/ili specifičnog situacijskog konteksta.

Prema Lazarusu (1991, prema Schwarzer i Taubert, 2002) proces suočavanja odnosno reakcija na stres se sastoji od antecedentnih faktora, posredujućih procesa i adaptacijskih ishoda. Antecedentni činitelji uključuju obilježja i resurse pojedinca kao što su zdravlje, socijalne mreže, kompetencije, vjerovanja te okolinske uvjete odnosno zahtjeve konkretne stresne situacije. Središnju važnost u modelu zauzimaju dvije vrste posredujućih procesa: kognitivne procjene osobnih resursa i zahtjeva situacije te načini suočavanja sa stresnom situacijom. Iskustvo stresa i suočavanja dovodi do neposrednih efekata: fizioloških i emocionalnih reakcija te dugoročnih ishoda koji uključuju psihološko i tjelesno zdravlje i socijalno funkcioniranje. Činitelji i osobine unutar procesa suočavanja tvore složeni sustav međusobno zavisnih elemenata.

Kognitivne procjene obuhvaćaju procese koji posreduju između okolinskih zahtjeva, ograničenja i resursa, s jedne strane, i hijerarhije cijeva i osobnih vjerovanja pojedinca, s druge strane (Lazarus, 1993). Procjene su, prema Lazarusu, uvijek prisutne u svakodnevnom životu i kroz njih pojedinac neprestano evaluira značaj različitih događaja u odnosu na osobnu dobrobit. Dvije su vrste kognitivnih procjena: primarna i sekundarna. Primarna procjena odnosi se na percepciju važnosti i zahtjevnosti situacije. Tri osnovna tipa procjene stresnosti mogu biti: gubitak (šteta koja se već dogodila), prijetnja (opasnost ili potencijalni gubitak) i izazov (očekivanje dobitaka, koristi ili probitka). Izazov je procjena da neki događaj, iako se percipira kao stresan, može rezultirati pozitivnim posljedicama odnosno potencijalom za dobitak i razvoj. Lazarus (1993) kao glavni uvjet za procjenu nekog događaja kao izazova navodi samopouzdanje u vlastite mogućnosti upotrebe resursa za suočavanje. Visoki stupanj pozitivne emocionalnosti, kao i vjera u postojanje resursa i vještina za suočavanje s nekim događajem, pomažu da se događaj procijeni manje stresnim, a više izazovnim (prema Lengua i Long, 2002). Sekundarna procjena obuhvaća odabir prikladnih načina suočavanja sa stresnom situacijom, te procjenu vlastite kompetencije kao i mogućnosti kontrole i utjecaja na stresnu situaciju. Primarna i sekundarna procjena predstavljaju međusobno zavisne procese, pri čemu ne postoji

pravilo o određenom vremenskom slijedu niti o relativnoj važnosti tih dviju vrsta procjena.

Suočavanje, kao drugi posredujući proces u Lazarusovoj teoriji suočavanja, sastoji se od kognitivnih i bihevioralnih napora usmjerenih na svladavanje specifičnih vanjskih i/ili unutarnjih zahtjeva (ili sukoba među njima) koje osoba procjenjuje prevelikim u odnosu na vlastite sposobnosti i resurse (Lazarus i Folkman, 1984, prema Lengua i Long, 2002). Lazarus (1991, prema Schwarzer i Taubert, 2002), navodi dvije glavne funkcije suočavanja. Jedna funkcija je svladavanje problema koji je izvor stresa odnosno mijenjanje poremećenog odnosa s okolinom (suočavanje usmjereno na problem), a druga je regulacija ili ublažavanje emocionalnog uzbuđenja izazvanog stresnom situacijom (suočavanje usmjereno na emocije). Istraživanja općenito pokazuju da se problemu usmjereni načini suočavanja češće koriste u situacijama koje se procjenjuju podložnima kontroli, dok načini suočavanja usmjereni na emocije prevladavaju u situacijama procijenjenim manje ili nikako podložnima kontroli (Ben-Zur, 1999; Garnefski i sur., 2001; Greenglass i sur., 1999). Slično vrijedi i za situacije procijenjene kao izazov u odnosu na one koje uključuju prijetnju ili gubitak. Iako je većina istraživanja pokazala da su načini suočavanja usmjereni na problem efikasniji i dovode do pozitivnijih ishoda u odnosu na suočavanja usmjerena na emocije (Garnefski i sur., 2001; Greenglass i sur., 1999), Lazarus tvrdi da se efikasnost pojedinih načina suočavanja može procijeniti i utvrditi jedino u odnosu na konkretnu stresnu situaciju.

1.1.2. Proširivanje konstrukta suočavanja

U posljednje vrijeme primjećuje se tendencija za proširivanjem istraživanja o stresu i suočavanju sa stresom, kroz uključivanje pozitivnih nastojanja koja su prije bila svrstavana u domenu motivacije i teorija akcije (Schwarzer i Taubert, 2002). Između ostalog i Lazarus (1993) u kasnijim radovima govori kako bi se teorija stresa trebala više baviti motivacijskim komponentama odnosa pojedinac-okolina, koji se nalaze u podlozi različitih emocija. Kroz spajanje tih različitih novih tendencija, Schwarzer i Taubert stvaraju predodžbu o čovjeku koji teži prikupljanju resursa, želi maksimalizirati dobitke i gradi resurse suočavanja za obranu od budućih kriza ili zbog razvoja vlastitih sposobnosti. Ova vremenska perspektiva gledanja unaprijed otvara

nova pitanja i pomaže izlazak iz okvira tradicionalnih modela suočavanja koji prenamlašavaju reaktivnu prirodu suočavanja.

Proširivanje teorije u ovom području također je uključilo "traženje značenja" u stresnim procesima. Davis i sur. (1998, prema Schwarzer i Taubert, 2002) predlažu dvodimenzionalno tumačenje značenja: kao "davanje smisla" i "pronalaženje dobitaka". Davanje smisla se odnosi na nalaženje razloga za ono što se dogodilo, integriranjem događaja u postojeće sheme, poput religije, znanja o zdravlju ili posljedica izloženosti životnim stresovima. Pronalaženje dobitaka, s druge strane, značilo bi davanje pozitivnog značaja negativnom događaju.

Ovo suvremeno proširivanje teorije suočavanja se može shvatiti kao reakcija na ranije konceptualizacije suočavanja koje su zanemarile ciljeve, svrhu i značenje.

1.2. TEORIJA PROAKTIVNOG SUOČAVANJA

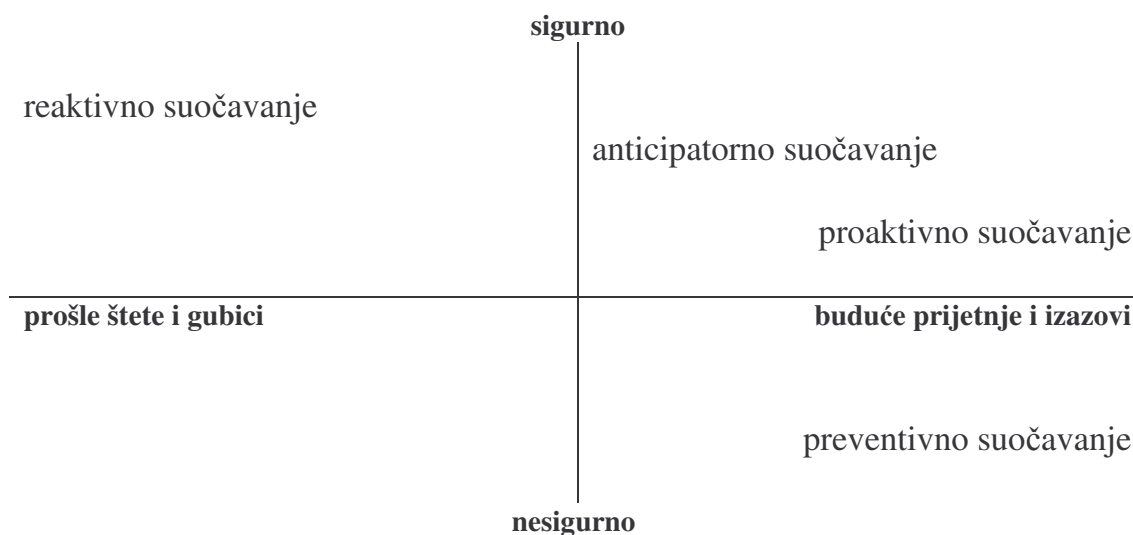
Schwarzer i Taubert (2002) svoj doprinos proširivanju teorije suočavanja sa stresom daju koncipirajući teoriju proaktivnog suočavanja.

Njihova teorija nudi perspektivu koja proizlazi iz vremenske klasifikacije načina suočavanja i razlikuje reaktivno, anticipatorno, preventivno i proaktivno suočavanje. Stresni zahtjevi se mogu odnositi ili na neki gubitak u ranijem životu, ili na trenutnu štetnu situaciju, no isto tako mogu postojati u bližoj ili daljoj budućnosti, predstavljajući prijetnju nekome tko se osjeća nesposobnim odgovoriti na nadolazeće zadatke i zahtjeve pomoću postojećih osobnih resursa. Pored ostalih faktora, suočavanje ovisi o vremenskoj perspektivi stresnih zahtjeva i o sigurnosti pojave tih događaja. Vremenski aspekt suočavanja je često bio zanemaran, iako je jasno da se osoba može suočavati prije nego se stresni događaj pojavi, dok se on odvija (npr. tijekom napredovanja neke bolesti) ili nakon njega.

Schwarzer i Taubert (2002) razlikuju: reaktivno suočavanje, koje se odnosi na štetu ili gubitak koji su se dogodili u prošlosti; anticipatorno suočavanje sa neminovnom prijetnjom u bliskoj budućnosti; preventivno suočavanje, koje se odnosi na nesigurnu prijetnju čije je pojavljivanje moguće u daljoj budućnosti; i proaktivno

suočavanje, koje je orijentirano na nadolazeće izazove koji se vide kao potencijal za razvoj ličnosti.

Na Slici 1. prikazan je položaj ova četiri načina suočavanja prema vremenskom aspektu javljanja stresnih događaja i sigurnosti pojave tih događaja.



Slika 1. Prikaz četiri načina suočavanja iz teorije proaktivnog suočavanja

Schwarzer i Taubert (2002) opisuju svaki od četiri predloženih načina suočavanja na slijedeći način:

Reaktivno suočavanje definiraju kao napor uložen u nošenje s prošlim ili trenutnim stresnim događajem, kompenzaciju ili prihvatanje štete ili gubitka ili prilagođivanje ciljeva, nalaženje dobitaka ili traženje značenja da bi se ponovo konceptualizirao vlastiti život. Primjeri štete ili gubitka mogu biti: razvod braka, kritiziranost od strane prijatelja ili roditelja, gubitak zaposlenja, neka nesreća itd.

Anticipatorno suočavanje odnosi se na stresni događaj koji se još nije manifestirao. To je napor uložen u nošenje s prijetnjom koja će se gotovo sigurno pojaviti u bliskoj budućnosti. Primjeri su: govorenje u javnosti, dogovor kod zubara, prilagodba na roditeljstvo, ispit, intervju za posao, mirovina itd. Postoji rizik da nadolazeći događaj može prouzročiti štetu ili gubitak, i osoba se mora suočiti s tim percipiranim rizikom, što uključuje ulaganje resursa da bi spriječilo ili se borilo sa stresorom ili da bi se maksimaliziralo anticipirane dobitke (interpretirajući situaciju više kao izazov nego kao prijetnju).

Preventivno suočavanje opisuju kao napor uložen da bi se pripremilo za nesigurnost na duge staze i na neki kritični događaj koji se može ili ne mora pojaviti u dalekoj budućnosti. Ono je suprotno anticipatornom suočavanju, koje je kratkoročno zalaganje u vezi s visoko sigurnim događajima. Cilj je izgraditi opće resurse za suočavanje, što rezultira manjom napetošću u budućnosti, kroz minimaliziranje oštine udara stresne situacije kad se pojavi, i blažim posljedicama te situacije. Primjeri takvih stresnih događaja koji se mogu ali ne moraju pojaviti u budućnosti su: gubitak zaposlenja, prisilna mirovina, kriminal, bolest, fizička smetnja, katastrofa, siromaštvo itd. Kada ljudi nose dupli ključ, dva puta zaključavaju vrata, imaju zdravstveno osiguranje ili štede novac, oni se suočavaju na preventivan način i stvaraju zaštitu, bez da znaju da li će je ikada trebati. Suočavanje ovdje predstavlja upravljanje rizikom, jer se osoba mora nositi s različitim nepoznatim rizicima u dalekoj budućnosti. Zbog toga što se bilo kakve vrste štete ili gubitka mogu materijalizirati jednog dana, osoba gradi opće resurse za suočavanje naglašavajući svoje psihičke snage i akumulirajući zdravlje, socijalne veze i vještine.

Proaktivno suočavanje se ne osniva na negativnim procjenama, poput gubitka, štete ili prijetnje. Ono se može promatrati kao napor uložen u izgradnju općih resursa za suočavanje koji olakšavaju put osobe prema izazovnim ciljevima i razvoju svih svojih potencijala. Schwarzer i Taubert (2002) pretpostavljaju da u proaktivnom suočavanju, ljudi imaju neku viziju svog života kakvog bi željeli živjeti te opisuju takve ljude kao ljude koji vide rizike, zahtjeve i prilike u dalekoj budućnosti, ali ih ne procjenjuju kao gubitak, štetu ili prijetnju već takve zahtjevne situacije percipiraju kao osobne izazove. Tako proaktivno suočavanje postaje upravljanje ciljevima umjesto upravljanja rizikom. Ovi autori kažu da proaktivan pojedinac nije reaktivan, nego proaktivan, tako što inicira konstruktivan slijed akcija i stvara prilike za razvoj. Proaktivno kreiranje boljih životnih uvjeta i više razine izvedbe u različitim zadacima doživljava se kao prilika da se životu dade značenje ili da se nađe svrha u životu.

Prema autorima teorije, preventivno i proaktivno suočavanje se djelomično manifestiraju u istim vidljivim ponašanjima, kao što su: razvoj vještina, akumulacija resursa i dugoročno planiranje. Međutim, motivacija može proizaći ili iz procjene prijetnje ili iz procjene izazova, po čemu autori ova dva suočavanja razlikuju. Preventivno suočavanje odnosi se na sakupljanje resursa i poduzimanje mjera zaštite od različitih prijetjećih događaja koji bi se mogli dogoditi u budućnosti. Proaktivno

suočavanje uključuje postavljanje nesigurnih ali izazovnih ciljeva i u svrhu njihovog ostvarenja osoba skuplja resurse i razvija vještine. Schwarzer i Taubert (2002) navode da je razina zabrinutosti veća kod preventivnog u odnosu na proaktivno suočavanje, te da su proaktivne osobe motivirane za susretanje s izazovima, i obavezuju se osobnim standardima kvalitete.

Schwarzer (1999) također govori o proaktivnom stavu, koji obuhvaća i proaktivno suočavanje i omogućava nam da bolje razumijemo osobine pojedinca koji koristi ovu vrstu suočavanja. Prema njemu, proaktivni stav je osobna karakteristika koja ima svoj utjecaj na motivaciju i ponašanje. To je vjerovanje u bogati potencijal za promjene koje se mogu učiniti da bi se unaprijedilo samoga sebe i svoju okolinu. Proaktivni stav uključuje različite aspekte kao što su bogatstvo resursima, odgovornost, vrijednosti i viziju. Schwarzer opisuje četiri navedene komponente proaktivnog stava na slijedeći način:

Proaktivni pojedinac vjeruje u postojanje odgovarajuće i dostatne količine resursa koji mogu biti eksternalni ili internalni i koji mogu pomoći u postizanju ciljeva. Internalni resursi kao što su inteligencija, hrabrost i snaga, omogućavaju postavljanje ciljeva i ustrajnost pri njihovom ostvarivanju.

Proaktivno orijentiran pojedinac preuzima odgovornost za svoj osobni razvoj. Tijek života, prema njemu, nije potpuno determiniran izvanjskim silama, nego se može izabrati. On preuzima odgovornost za događaje koji će se desiti u budućnosti, dok je odgovornost za događaje koji su se desili u prošlosti ovdje manje bitna.

Proaktivni pojedinac je vođen osobnim vrijednostima, a ne socijalnom okolinom, i on prema svojim vrijednostima odabire svoj put djelovanja. Iako na vrijednosti utječe socijalna okolina kroz proces socijalizacije, ljudi se razlikuju u stupnju u kojem je njihov život određen i vođen tim vrijednostima.

Pojedinac s proaktivnim stavom ima viziju svog života. On kreira značenje u životu kroz težnju ka ambicioznim ciljevima. On zamišlja što bi se moglo dogoditi, i postavlja ciljeve u skladu s tom vizijom. Isto vrijedi i za pojedince koji uporno teže samounapređenju. Oni sakupljaju resurse, čuvaju se iscrpljenja resursa i mobiliziraju vlastite snage s dugoročnim ciljem na umu.

Proaktivni pojedinac, prema Schwarzeru, teži za poboljšanjem svoga života i okoline umjesto većinom reagiranja na neku prošlu ili anticipiranu poteškoću. Proaktivno suočavanje predstavlja autonomno i samodeterminirano postavljanje

ciljeva i njihovo ostvarivanje; ono uključuje samoregulirane procese postizanja ciljeva i objašnjava što motivira ljude da teže ambicioznim ciljevima i da preuzmu odgovornost za upravljanje vlastitim akcijama i događanjima prema osobnim standardima i kvalitetama. Samoregulirani rad na ciljevima uključuje ambiciozno postavljanje ciljeva i uporno stremljenje ka njihovom ostvarenju, kao i pozitivno doživljavanje stresa i aktivno kreiranje prilika za razvoj (Schwarzer, 1999, prema Greenglass i sur, 1999).

Različiti autori (Aspinwall i Taylor, 1997; Greenglass i sur, 1999; Schwarzer i Taubert, 2002) slažu se oko definicije proaktivnog suočavanja kad kažu da se ono odnosi na cilju orijentirana, dugoročna ponašanja koja se poduzimaju prije nego se pojavi neka stresna situacija. Schwarzer i Taubert (2002) navode da kod proaktivnog suočavanja ne postoji uvijek neki konkretan stresor, već vizije i ciljevi koje si sami postavimo potiču stvaranje prilika za razvoj i rizika, a ta borba za dobitke i razvoj može sadržavati stresne uspone i padove. Na primjer, gradnja karijere ili kuće, pisanje knjige, vođenje drugih prema uspjehu itd. predstavljaju kontinuirane stresne situacije.

Greenglass i sur (1999) također naglašavaju da se suočavanje u ovom kontekstu ne odnosi na jednu konkretnu stresnu situaciju i reakciju pojedinca na nju, nego više na pogled na sebe i svijet oko sebe. Oni opisuju proaktivno suočavanje kao pristup životu i temeljno vjerovanje da će stvari završiti dobro, ne zbog sreće ili drugih nekontrolabilnih faktora, nego zato što osoba preuzima odgovornost za posljedice, odnosno za stvaranje vlastite budućnosti u odnosu na postavljene ciljeve.

Dok se na suočavanje u načelu gledalo kao na nešto što se javlja nakon stresnog događaja, ovaj pristup suočavanju je orijentiran na budućnost time što pretpostavlja da je pojedinac sposoban poduzeti korake pripreme u suočavanju s manje ili više očekivanim stresnim događajem. Suprotno tradicionalnom pristupu koji naglašava reaktivnost, ovaj pristup govori o proaktivnosti i preuzimanju inicijative u upravljanju vlastitim životom ka izazovnim situacijama i postavljenim ciljevima.

Pojava konstrukta proaktivnog suočavanja je u skladu s relativno nedavnim pomakom u pristupu psihologiji s fokusa na bespomoćnost i patologiju na više pozitivni i optimistični pristup koji naglašava zdravlje i težnju pojedinca za unapređivanjem vlastitog života (Folkman, 1997; Seligman, 1990, prema Greenglass i sur, 1999).

Greenglass i sur. (1999) suočavanje promatraju kao multidimenzionalan konstrukt, koji se manifestira na nekoliko razina: kognitivno-refleksivnom, emocionalnom i ponašajnom nivou, te na nivou stava. Nasuprot tradicionalnim pristupima koji dihotomiziraju suočavanje prema dimenzijama: aktivno-pasivno, instrumentalno-emocionalno ili kontrola-izbjegavanje, ovaj pristup govori kako se suočavanje javlja istovremeno u različitim domenama ljudske kognicije, emocionalnih i aktivacijskih sistema. Prema ovim autorima, upravljanje resursima je važan dio proaktivnog suočavanja time što osoba može spoznati i koristiti informacije, savjete, praktičnu pomoć i emocionalnu podršku od drugih. Također, s kognitivnog aspekta, proaktivno suočavanje uključuje zamišljanje uspjeha, anticipiranje budućih problema, planiranje kako se nositi s njima i poduzimanje preventivnih koraka u svrhu izbjegavanja katastrofe. Autori navode da su neke od strategija koje koriste proaktivni pojedinci: uzimanje inicijative, samorefleksija, planiranje i prevencija.

Aspinwall & Taylor (1997) su opisali teoriju proaktivnog suočavanja koja se razlikuje u nekim aspektima od teorije Schwarzera i Tauberta. Ove autorice smatraju da ljudi često očekuju stresne događaje prije nego se oni pojave i poduzimaju određene mjere da bi ih izbjegli ili minimalizirali, i to nazivaju proaktivno suočavanje. Proaktivno suočavanje prema njima uključuje sakupljanje resursa i usvajanje vještina koje nije namijenjeno nekom određenom stresoru, nego je namijenjeno općoj pripremi pojedinca, zbog toga što je on svjestan da se stresori pojavljuju i da je korisno biti dobro pripremljen za njihovo pojavljivanje.

Autorice navode nekoliko prednosti proaktivnog suočavanja: (1) ono može smanjiti stupanj doživljenog stresa u stresnom okruženju, (2) odnos resursa za suočavanje i jačine stresora je povoljniji kad se čovjek suoči sa stresorom na početku njegovog djelovanja, a ne u fazi kad je utjecaj stresora najjači, (3) kad se očekuje stresni događaj, tada postoji mnogo mogućnosti za rješavanje te situacije, a ako se stresor već pojavio ili razvio, broj mogućnosti za suočavanje je često manji, i (4) do te mjere do koje se može ublažiti, eliminirati, ili promijeniti nadolazeći stresni događaj, proaktivno ponašanje može spriječiti pojavljivanje velikog dijela stresa. Vještine povezane s ovim ponašanjem uključuju: planiranje, postavljanje ciljeva, organizaciju i mentalnu simulaciju (Aspinwall & Taylor, 1997).

Schwarzer i Taubert međutim tvrde da su procesi koje ove autorice nazivaju proaktivnim suočavanjem više pokriveni terminom preventivno suočavanje u njihovoj

teoriji. Proaktivno suočavanje se prema autoricama više zasniva na procjeni neke potencijalne prijetnje, a ne potencijalnog izazova, po čemu se njihova teorija proaktivnog suočavanja razlikuje od teorije Schwarzera i Tauberta.

1.3. ODREDNICE PROAKTIVNOG SUOČAVANJA

Budući da je prema teoriji Schwarzera i Tauberta, proaktivno suočavanje više stabilan način suočavanja kojeg pojedinac koristi, nego situacijski uvjetovan način suočavanja poput tradicionalnog shvaćanja suočavanja sa stresom iz Lazarusove teorije, može se pretpostaviti da različite karakteristike pojedinca kao što su sposobnosti, osobine ličnosti i samopoimanje mogu utjecati na to hoće li pojedinac koristiti proaktivno suočavanje ili ne. Zbog toga se ovim istraživanjem željelo provjeriti da li neke karakteristike pojedinca, točnije: samoefikasnost, samoregulacija, emocionalna inteligencija te broj i važnost osobnih ciljeva, utječu na korištenje proaktivnog suočavanja.

Razloge izbora ovih karakteristika pojedinca kao prediktora proaktivnog suočavanja ću pokušati objasniti u tekstu koji slijedi. Naime, proaktivno suočavanje je relativno novi koncept u psihologiji i do sada ga je istraživao mali broj autora, pa su i njegove odrednice do sada slabo istražene. Aspinwall i Taylor (1997) su u sklopu svoje teorije proaktivnog suočavanja ispitivale neke individualne razlike i resurse, te neke vještine, koje bi mogle poticati ili inhibirati korištenje proaktivnog suočavanja, kao što su: anksioznost, vjerovanja o kontroli, depresija, orijentacija ka budućnosti, optimizam, samopoštovanje, socijalna podrška i karakteristike okoline.

Prema Lazarusovoj teoriji stresa i suočavanja, pozitivna vjerovanja o sebi (vlastitim osobinama ličnosti i sposobnostima) utječu na primarnu i sekundarnu procjenu neke potencijalno stresne situacije, smanjujući doživljaj prijetnje i potičući optimistično vrednovanje resursa i načina suočavanja. Lazarus (1993) kao neke od osobina ličnosti koje su povezane s otpornošću na stres navodi: konstruktivno mišljenje, hrabrost, nadu, optimizam i samoefikasnost.

Različiti su autori (Greenglass i sur, 1999; Folkman i Moskowitz, 2000; Schwarzer i Taubert, 2002; Garnefski i sur, 2001.) ustanovili da je vjerovanje o kontroli nad događajima jedan od preduvjeta za suočavanje orijentirano na problem. Prema Greenglass i sur. (1999), strategije ponašanja koje proizlaze iz percipirane mogućnosti kontrole uključuju: preuzimanje odgovornosti, planiranje ponašanja, usmjeravanje napora na rješavanje trenutnih problema i poduzimanje direktne akcije, i također su povezane sa manjom razinom doživljenog stresa. Autori također pretpostavljaju da proaktivno suočavanje zahtijeva vjerovanje u postojanje resursa i vještina za suočavanje, jer je takvo vjerovanje potrebno da bi se neki događaj procijenio izazovnim i da bi se upotrijebila aktivna strategija suočavanja.

Kako pojedinac kroz proaktivno suočavanje teži ka ostvarivanju nekih osobno postavljenih ciljeva, za ustrajanje u ponašanjima koja vode ka cilju, potrebna mu je upornost, sposobnost kontrole tj. upravljanja vlastitim ponašanjem i odupiranja mogućim ometajućim utjecajima okoline i/ili vlastitih emocionalnih stanja.

Tako se pokazalo da samoregulacija predviđa upotrebu aktivnih načina suočavanja i upotrebu strategija rješavanja problema (Lengua i Long, 2002).

Schutte i sur. (2002) su pokazali da je viša emocionalna inteligencija povezana s pozitivnim raspoloženjem i višim samopoštovanjem, kao i manjim smanjenjem pozitivnog raspoloženja i samopoštovanja nakon negativne stimulacije, i većim povećanjem pozitivnog raspoloženja nakon pozitivne stimulacije.

Strategije suočavanja usmjerene na pozitivne emocije, nasuprot onih usmjerenih na negativne emocije, pokazale su se kao koristan način suočavanja (Dunkel-Schetter i sur, 1992, prema Greenglass i sur, 1999). Istraživanje Haleya i sur. (1996, prema Greenglass i sur, 1999.) pokazalo je da su pozitivne emocije i afekt povezani s upotrebom pozitivne reinterpetacije.

Emocije također služe za usmjeravanje pažnje i ograničene količine osobnih resursa na događaje od posebne važnosti za pojedinca.

Ovi malobrojni empirijski podaci poslužili su kao poticaj za ispitivanje odnosa proaktivnog suočavanja i pojedinih osobina ličnosti koje su opisane u tekstu koji slijedi.

1.4. SAMOEFIKASNOST

Kontrukt samoefikasnosti, kojeg je 1977. predstavio Bandura, predstavlja jedan od središnjih elemenata njegove socijalno-kognitivne teorije.

Da bi realizirali svoje ciljeve, ljudi pokušavaju ostvariti kontrolu nad događajima koji utječu na njihove živote. Oni imaju snažniju motivaciju da djeluju ako vjeruju da imaju takvu kontrolu i da će njihove akcije biti efikasne. Percipirana samoefikasnost je vjerovanje u vlastite sposobnosti efikasnog djelovanja na događaje (Bandura, 1997). Samoefikasnost prema Banduri (1997) regulira ljudsko funkcioniranje na tri glavna načina:

-kognitivno: Ljudi s višom percepcijom samoefikasnosti imaju više aspiracije, šire i dugoročnije poglede, postavljaju izazove pred sebe i predano idu ususret tim izazovima. Također oni upravljaju svojim ponašanjem zamišljajući uspješne posljedice umjesto da se zadržavaju na osobnim manama ili razmišljaju o stvarima koje bi mogle krenuti loše.

-motivacijski: Ljudi sami sebe motiviraju stvarajući vjerovanja o tome što su sposobni učiniti, očekivajući pozitivne posljedice, postavljajući ciljeve i planirajući tijek akcija. Njihova motivacija bit će jača ako vjeruju da mogu postići svoje ciljeve i prilagoditi ih prema realiziranom napretku. Percepcija samoefikasnosti određuje kakve će si ciljeve ljudi postaviti, koliko će napora uložiti, koliko će biti uporni i koliko otporni kada se suoče s neuspjehom i poteškoćama.

-preko raspoloženja i emocija: Koliko će stresa i depresivnosti ljudi doživjeti u prijetećim i teškim situacijama, snažno zavisi od toga koliko oni misle da su sposobni efikasno se suočiti s tim situacijama. Vjerovanja o visokoj samoefikasnosti utječu na emocionalna stanja na nekoliko načina: (1) prijetnje se doživljavaju manje stresnima; (2) doživljaj stresa i anksioznosti se smanjuje kroz ponašanje koje čini okolinu manje prijetećom; (3) bolja je kontrola nad ometajućim mislima. Istraživanja su pokazala da ono što uzrokuje doživljaj stresa nije čista frekvencija negativnih misli, već nesposobnost da ih se zaustavi. Ljudi s visokom samoefikasnošću sposobni su opustiti se, odvratiti pažnju, smiriti se i potražiti podršku od prijatelja i obitelji, i time lakše tolerirati anksioznost i tugu; (4) niska percepcija samoefikasnosti može direktno voditi ka depresiji na nekoliko načina: osoba koja se osjeća nesposobnom spriječiti depresivne misli vjerojatno će češće imati ponavljane depresivne epizode; osoba doživljava razočaranje u vlastite nade, što vodi lošem raspoloženju, koje ponovo slabi

samoefikasnost; osoba ne razvija zadovoljavajuće socijalne odnose, koji mogu pomoći lakšem podnošenju stresa zbog socijalne podrške kroz pružanje poticaja i resursa od strane drugih, modela ponašanja i pokazivanja vrijednosti koju ima ustrajnost.

Ljudi s niskom samoefikasnošću izbjegavaju teške zadatke, imaju niske aspiracije i slabu predanost osobnim ciljevima. Oni se okreću prema unutra, prema sumnjama o sebi umjesto da razmišljaju kako da uspješno djeluju. Kad se suočavaju s teškim zadacima, zadržavaju se na poteškoćama, posljedicama neuspjeha i osobnim nedostacima. Neuspjeh čini da gube vjeru u sebe, zato što za njega optužuju vlastitu neadekvatnost. Odustaju od suočavanja s teškoćama, sporo se oporavljaju i lako postaju žrtve stresa i depresije.

Nasuprot njima, ljudi s visokom samoefikasnošću doživljavaju teške zadatke kao izazove koji se trebaju svladati, a ne kao prijetnje koje treba izbjegavati. Oni su duboko zainteresirani za ono što rade, postavljaju sebi visoke ciljeve i održavaju jaku predanost njima. Oni se koncentriraju na zadatak, ne na same sebe. Neuspjeh pripisuju nepoznavanju teme, koje se da popraviti, nedostatku vještine ili nedovoljnom zalaganju. Oni udvostručuju svoje napore kada se suočavaju s teškoćama i brzo se oporavljaju nakon neuspjeha. Ovakav pogled podržava motivaciju, smanjuje stres i podložnost depresiji (Bandura, 1997).

Ljudi koji vjeruju da ne mogu postići željene ishode i da nemaju osobni pristup do efikasnih uzroka koji proizvode željene posljedice bit će skloniji interpretaciji stresnih događaja kao prijetnji i reagirati neadaptivno, dok će oni sa suprotnim vjerovanjima takve događaje interpretirati kao izazove i angažirati će se u pokušaju da ih riješe na konstruktivan način (Lemos, 1999).

Prema Scholzu i sur. (2002), osoba koja vjeruje da je sposobna proizvesti željeni efekt može voditi aktivniji život, koji je više osobno određen i usmjeravan. Ovaj osjećaj kontrole nad okolinom odražava također vjerovanje u mogućnost efikasnog suočavanja s izazovnim situacijama koje se javljaju u okolini i kontroliranja njihovog utjecaja na vlastiti život, poduzimanjem adaptivnih akcija, odnosno optimistično i samopouzdanu vjerovanje u vlastitu sposobnost suočavanja s određenim životnim stresorima.

Blascovich i Tomaka (1994, prema Aspinwall and Taylor, 1997) su predložili da individualne razlike, kao što su samopoštovanje i samoefikasnost, mogu voditi

ljude k tome da procjene svoje resurse za suočavanje boljima i tome da stresne situacije procjenjuju kao izazove umjesto kao prijetnje. Procjene izazova nadalje mogu ih voditi ka efektivnoj mobilizaciji energije da bi se susreli sa zahtjevima zadatka.

Bandura (1991, prema Zimmerman, 1995) govori kako pozitivna povratna informacija o uspješnom ostvarenju cilja, ne samo da potvrđuje postignuće prethodno postavljenog cilja, već također može osnažiti osobni osjećaj samoefikasnosti, koji onda može voditi osobu u proaktivnom postavljanju novih izazovnih ciljeva.

Pokazalo se da percepcija vlastite samoefikasnosti snažno utječe na ljudski razvoj i adaptaciju kroz oblikovanje izazovnih ciljeva, predanost ciljevima i stupanj motivacije u socijalnom kao i u akademskom kontekstu (Bandura 1996, prema Purdie i McCrindle, 2002).

Istraživanja su također pokazala da je snažan osjećaj samoefikasnosti povezan s boljim zdravljem, višim postignućem i boljom socijalnom integriranošću (Schwarzer, 1992; Bandura, 1997, prema Scholz i sur, 2002).

Optimizam je prema Banduri (1997) nužan kao pokretač na akciju i za osjećaj dobrobiti. On govori da u svijetu punom zapreka, nedaća i frustracija, ljudi sa snažnim osjećajem samoefikasnosti imaju više šansi za uspjeh. Nekima se oni mogu činiti nerealističnima, ali takvi realisti prečesto napuštaju zahtjevna nastojanja ili postaju cinični u vezi prilika za promjenu. Optimizam povezan uz doživljaj samoga sebe je adaptivna sklonost, a ne kognitivna greška.

Schwarzer i Fuchs (1995, prema Purdie i McCrindle, 2002) ističu razliku između samoefikasnosti i optimizma. Na primjer, nerealistični optimizam je varljiv i često vodi ka nerazumnom preuzimanju rizika. S druge strane, samoefikasnost se bazira na iskustvu i vodi odvažnim ponašanjima, ali koja su unutar dosega vlastitih mogućnosti.

Prema teorijama ponašanja "Očekivanja \times Vrijednosti", neko ponašanje će se ostvariti ako je vrednovano i percipirano unutar vlastitih mogućnosti. Očekivanja se odnose na vjerovanje o tome koliko osoba smatra da će uspjeti u različitim zadacima i aktivnostima, a vrijednosti na poticaje i razloge za poduzimanje određene aktivnosti. (Eccles i Wigfield, 2002). To znači da iako je osoba sigurna da može izvesti određeni zadatak, ona mora imati neki razlog da ga izvede.

1.5. SAMOREGULACIJA

Pojam samoregulacije se do danas upotrebljavao u mnogim različitim kontekstima i značenjima, te su ga različiti autori definirali na različite načine. Općenita definicija samoregulacije odnosi se na načine na koje ljudi kontroliraju i upravljaju vlastita ponašanja (Fiske i Taylor, 1991, prema Aspinwall i Taylor, 1997).

U ovom istraživanju, samoregulacija je obuhvaćena u fazi ostvarivanja cilja (nakon namjere o ponašanju i postavljanja cilja), kada se javljaju poteškoće u održavanju započete akcije. U takvoj situaciji, potrebno je usmjeravanje pažnje na trenutni zadatak i održavanje potrebne emocionalne ravnoteže. Ova komponenta samoregulacije uključuje regulaciju emocija i regulaciju pažnje (Schwarzer, 1999).

Definicije samoregulacije koje također odgovaraju samoregulaciji u ovom istraživanju jesu: "sposobnost koja omogućuje čovjeku da u obavljanju različitih zadataka bude svrhovit, uporan i da si pri tome pomaže različitim strategijama" (Purdie i McCrindle, 2002.) i "osobno generirane misli, osjećaji i ponašanja pojedinca koja su isplanirana u svrhu postizanja osobnih ciljeva" (Zimmerman, 1998). Centralni aspekt samoregulacije je sposobnost da se pokrenu, usmjere i održe upute kojima pojedinac sam sebe vodi kroz neki zadatak. Procesi koje ljudi koriste da bi kontrolirali svoje akcije uključuju usmjeravanje pažnje na zadatak i istovremeno ignoriranje distraktora, odupiranje iskušenjima i svladavanje negativnih emocija (Schwarzer, 2001).

Taylor i sur. (1998) navode dva glavna zadatka samoregulacije: aktiviranje ponašanja za rješavanje problema, kao što je planiranje, i regulaciju emocija.

Različiti autori govore o nekoliko procesa kroz koje se odvija samoregulacija (Zimmerman, 1998; Kitsantas, 2000). Ti procesi su: postavljanje ciljeva, planiranje, mašta i vizualizacija, samoinstrukcije, organizacija vremena, samomotrenje, samoevaluacija, samonagrađivanje, strukturiranje okoline, traženje pomoći i traženje informacija. Jedna od navedenih strategija samoregulacije, postavljanje ciljeva, odnosi se na specificiranje namjeranih akcija ili posljedica. Postavljanje ciljeva je važno za motivaciju, pažnju, jačinu i usmjerenost u postizanju optimalnog uratka u nekom zadatku. Osim toga, osobe koje postavljaju specifične, realistične, kratkoročne i strateške ciljeve imaju višu percepciju samoefikasnosti i lakše će ustrajati u samoregulaciji ponašanja kod suočavanja s poteškoćama (Kitsantas, 2000).

Lemosova (1999) navodi da iako se samoregulacija definira kao sposobnost pojedinca da mijenja ponašanje prema unutarnjim i vanjskim promjenljivim prilikama, ona se ne može poistovjetiti s procesima prilagodbe na takve prilike. Dok različiti oblici regulacije ponašanja mogu služiti prilagodbi na promjenljive prilike, samoregulacija zahtijeva vlastitu definiciju referentne točke za prilagođavanje ponašanja. Ta referentna točka su osobni ciljevi pojedinca, prije nego "promjenljive prilike". Samoregulacija je promišljeni proces u kojem je osobno postavljanje ciljeva centralan aspekt, i ona izvire iz osobne predanosti tim ciljevima. Postavljanje ciljeva tako predstavlja početnu komponentu samoreguliranog ponašanja. Samoregulacija uključuje sposobnost pojedinca da organizira ponašanje prema svrsi odnosno osobnim ciljevima. Ciljevi pritom imaju dvije glavne uloge u regulaciji ponašanja. Prva je upravljačka funkcija (ciljevi su krajnja stanja potrebna za planiranje i korištenje strategija). Druga je kontrolna funkcija (ciljevi su standardi ili kriteriji za evaluaciju ponašanja).

Postavljanje ciljeva, kao vrijedan kognitivni proces, snažno utječe na motivaciju osoba, naglašavajući i artikulirajući specifični razlog za dovršavanje nekog zadatka (Bandura, 1986; Schunk, 1991, prema Stevenson i sur, 1996).

Nuttin (1980/1984, prema Lemos, 1999) opisuje proces personalizacije motivacije, čiji je glavni rezultat internalna regulacija ponašanja. Prema njemu, svi bihevioralni procesi započinju s konstrukcijom standarda odnosno cilja. Ciljevi su produkti kognitivne transformacije nespecificiranih potreba u nešto specifično što se treba postići. Ovaj proces rezultira u personalizaciji motiva i u samoregulaciji, jer su ciljevi osobni konstrukti i osobno postavljeni standardi kao kriterij za samoevaluaciju. Dosezanje osobnih ciljeva postaje osobni projekt i osoba se angažira u ponašanjima koja vode njima, preuzimajući inicijativu i odgovornost za njihovo postizanje.

Zimmerman (1998) navodi da su istraživači samoregulacije u akademskom kontekstu pokušali objasniti proaktivne napore studenata da samostalno uče, koji su se sastojali od osobne inicijative, bogatstva u resursima, upornosti i osjećaja odgovornosti. Da bi se ova proaktivna svojstva pojavila, neophodno je postojanje samomotivacije. Zbog toga, modeli samoregulacije uključuju motivacijske varijable kao centralne značajke za reguliranje ponašanja koje je usmjereno na ispunjavanje zadatka ili aktivnosti. Te motivacijske varijable važne za samoregulaciju su:

postavljanje ciljeva, vjerovanja o sebi, intrinzični interes, percepcija samoefikasnosti, vrijednosti i atribucije uzročnosti. Zimmerman (1989, prema Eccles i Wigfield, 2002) opisuje studente s visokom samoregulacijom kao metakognitivno, motivacijski i ponašajno aktivne u vlastitim procesima učenja i postizanju osobnih ciljeva. Oni odvajaju vrijeme da bi vrednovali opcije i uče iz prethodnih odluka, imaju povjerenja u vlastitu sposobnost da donose dobre odluke, te traže neophodno znanje i poboljšavaju strategije regulacije emocija. Prema Zimmermanu (2000, prema Eccles i Wigfield, 2002), samoregulirani učenici imaju tri bitne karakteristike: oni koriste različite strategije samoregulacije (aktivne procese učenja koje uključuju djelovanje i svrhu), vjeruju da mogu efikasno djelovati, i postavljaju mnogobrojne i različite ciljeve pred sebe.

Rotter (1966, prema Stevenson i sur, 1996) smatra da su studenti s unutarnjim lokusom kontrole, dakle oni koji vjeruju da rezultati koje postižu na raznim zadacima ovise o njihovom ponašanju, skloniji preuzeti odgovornost za svoje akcije od studenata koji vjeruju da ishod njihovih akcija ovisi o sreći, sudbini ili slučajnosti. Kako studenti počinju osjećati više kontrole u svojim akcijama tako postaju sve više samoregulirani učenici, odnosno sve više koriste samoregulaciju u učenju.

Iako je upotreba samoregulacijskih procesa moćno sredstvo za usmjeravanje i održavanje nećijih akcija, pokazalo se da vjerovanja o samoefikasnosti potiču osobu na odluku o korištenju tih strategija (Zimmerman, 1994, prema Kitsantas, 2000).

Percipirana samoefikasnost se pokazala kao dobar prediktor uspjeha u nekom samoreguliranom ponašanju. Ljudi s visokim osjećajem efikasnosti, iniciraju promjene u ponašanju, koriste fleksibilnost, vještine i strategije koje posjeduju, ulažu mnogo napora, ne posustaju pred poteškoćama, neuspjeh pripisuju situacijskim teškoćama i nakon njega udvostručuju napore te pokazuju nisku sklonost osjećaju stresa i depresiji kod nevolja (Bandura, 1996).

Istraživanje Lenguaove i Longove (2002) je potvrdilo pretpostavku o direktnoj vezi samoregulacije i aktivnog suočavanja. Pokazalo se da visoka samoregulacija olakšava upotrebu strategija rješavanja problema i pozitivne kognitivne načine suočavanja. Osim toga, pokazalo se da samoregulacija može ublažiti utjecaj negativnih životnih događaja na prilagodbu, jer je dobiveno da su negativni životni događaji više povezani s internaliziranim problemima kod djece s nižom samoregulacijom. Dakle, samoregulacija je potrebna kod korištenja aktivnih strategija

suočavanja, koje uključuju inhibiciju automatskog odgovora, planiranje, odabir optimalne strategije ili kognitivno preoblikovanje situacije. Ljudi s visokom samoregulacijom mogu upravljati svojim emocionalnim odgovorom na stres i efektivnije koristiti strategije suočavanja u redukciji stresa.

Miller i Byrnes (2001) naglašavaju ulogu samoregulacije kao mosta između osobnih ciljeva i ponašanja, i govore da postojanje resursa i vrednovanje nečega (postavljanje ciljeva) nije dovoljno da optimizira šanse da se to postigne, već je neophodno da osoba optimalno iskoristi svoje ograničene resurse i uspije se oduprijeti ometajućim utjecajima. Motivacijske varijable: osjećaj obavezivanja ili predanosti, optimizam, samoefikasnost, samoregulacija i sposobnost odgode zadovoljenja; igraju centralnu ulogu u efikasnosti s kojom će se resursi iskoristiti za postizanje ciljeva.

Schwarzer i Fuchs (1995) navode kako ponašanje, kao akciji, prethodi namjera o ponašanje (prema Purdie i McCrindle, 2002). Glavni prediktori namjere su očekivanja o ishodu (vjerovanje da će određena ponašanja dovesti do određenih posljedica) i percepcija samoefikasnosti. U akcijskoj fazi, prva etapa je planiranje i postavljanje ciljeva, nakon čega ponašanje mora biti započeto i mora se održati, a poteškoće se trebaju savladati. Samoregulacijski procesi posreduju između namjere i ponašanja i također pomažu pojedincu da ustraje u ponašanje kada ga jednom započne. Kada su očekivanja uspjeha visoka, javlja se jaka predanost ka ostvarivanju cilja.

Prema Schwarzeru (2001), samoefikasnost nije samo važna u predviđanju namjere, već je to jedini prediktor jednako važan u obadvije faze. Također govori o tome da percepcija samoefikasnosti utječe na to kakve će ciljeve čovjek postaviti, a nakon postavljanja cilja potrebna je samoregulacija koja se odnosi na primjenu adekvatnih strategija ponašanja kojima će se ostvariti taj cilj.

Taylor i sur. (1998) smatraju da su u pomicanju osobe iz trenutačne situacije prema zamišljenoj budućoj situaciji glavni zadaci: očekivanja i nošenje s emocijama, kao i započinjanje i održavanje aktivnosti rješavanja problema. Također smatraju da je od mnogih ljudskih vještina, jedna od najintragantnijih, proces kroz koji zamišljamo budućnost i onda reguliramo vlastito ponašanje i emocije da bismo ostvarili tu viziju.

1.6. EMOCIONALNA INTELIGENCIJA

Emocije su organizirani odgovori koji uključuju fiziološki, kognitivni, motivacijski i iskustveni podsustav, a obično se javljaju kao odgovor na događaj, bilo vanjski ili unutrašnji, koji ima pozitivno ili negativno značenje za osobu (Salovey i Mayer, 1990). Emocije su stanja spremnosti na djelovanje, one određuju prioritete i potiču stvaranje planova (Oatley i Jenkins, 2003).

Emocije su često bile zanemarivane, jer se zbog njihove pretpostavljene iracionalne prirode, na njih većinom gledalo kao na ometajuće faktore za optimalno funkcioniranje. No, u novije vrijeme postoji sve više pokazatelja da one čine adaptivni mehanizam u smislu da predstavljaju fleksibilne, neposredne odgovore na promjenjive prilike. One su korisne kao hitni odgovori na situacije koje zahtijevaju brzo reagiranje (Ben-Ze'ev, 2000).

Prema Ben-Ze'evu (2000) emocije imaju tri osnovne evolucijske funkcije; one predstavljaju: (1) inicijalni pokazatelj prikladnog načina odgovora na neku situaciju; (2) brzu mobilizaciju resursa i (3) sredstva socijalne komunikacije. Mobilizirajuća funkcija emocija pokazuje se u situacijama hitnosti, kada postoji potreba za brzim odgovorom koristeći se svim osobnim resursima. Naša ograničena količina resursa i mnogostruki ciljevi tjeraju nas da neprekidno radimo izbore u svakodnevnom životu, a emocije usmjeravaju naše ograničene resurse na one događaje koji za nas imaju posebnu važnost.

Emocionalna inteligencija, kao relativno novi konstrukt, javlja se u psihološkoj literaturi početkom devedesetih godina, u radovima Petera Saloveya i Johna D. Mayera, koji je određuju kao skup sposobnosti koje pridonose točnijoj procjeni i izražavanju svojih emocija, kao i procjeni tuđih emocija, regulaciji emocija i uporabi osjećaja u motiviranju, mišljenju, planiranju i postignuću ciljeva u životu. (prema Takšić, 1998).

Pored njihovog modela, koji emocionalnu inteligenciju tretira prvenstveno kao skup mentalnih sposobnosti, postoji i veći broj tzv. miješanih modela, koji osim mentalnih sposobnosti, manje ili više uključuju i neka nekognitivna svojstva kao što su osobine ličnosti, motivacija, optimizam i dr.

Tradicionalno su psiholozi inteligenciju vezivali za akademska postignuća, dok su osobine ličnosti povezivali s rješavanjem problema u socijalnom kontekstu. Sternberg i Wagner (1994, prema Takšić, 1998) su istražujući inteligentno ponašanje

u svakodnevnom životu ustanovili da to nije ono koje je potrebno za odgovaranje na testovima kojima se procjenjuje IQ. To je većinom praktično znanje kako održavati samoregulaciju i kontrolu i kako raditi s drugima.

Goleman (1997) navodi da osobe visoke inteligencije, izražene IQ-om, nisu uvijek uspješne u realnim životnim situacijama te za uspješnost u životu važnijim smatra sposobnosti: motiviranja samoga sebe, ustrajanja unatoč teškoćama i frustracijama i reguliranja svojih raspoloženja da ona ne zaguše sposobnost razmišljanja. Prema Golemanu, emocionalna empatija i prepoznavanje vlastitih i tuđih emocija su dvije važne karakteristike povezane s uspjehom u životu. Također kao dodatne karakteristike važne za uspjeh u životu, spominje reguliranje raspoloženja (efektivno reguliranje emocija) i samomotiviranje (prikladna upotreba emocija za postavljanje ciljeva i rad na njihovom ostvarenju).

Pojam emocionalna inteligencija spaja dva područja na koja se do nedavno gledalo kao nespojiva, odnosno emocije su često bile spominjane da imaju dezorganizirajući učinak na mentalne aktivnosti. Međutim, moderne teorije emocija ukazuju da emocije usmjeravaju kognitivne aktivnosti i motiviraju cilju usmjereno ponašanje (Strongman, 1987, prema Takšić, 1998). Schwarz (1990, prema Takšić, 1998) navodi da emocije mogu poslužiti osobi kao izvor korisnih informacija i da su osobe manje ili više spretne u procesiranju takvih informacija. Sposobnost uporabe informacija koje omogućuju emocije može pomoći osobi u boljoj prilagodbi, kao i pri motiviranju, planiranju i postizanju ciljeva u životu.

Mayer i Salovey su svoj model iz 1990. godine revidirali jer su u njemu izostavili komponentu razmišljanja o emocijama. Revidirani model iz 1997. godine emocionalnu inteligenciju definira kao "sposobnost preciznog uočavanja, procjene i izražavanja emocija, priziva osjećaja kad oni olakšavaju mišljenje, razumijevanja emocija i regulacije emocija u svrhu pomaganja emocionalnog i intelektualnog razvitka." (Salovey i Mayer, 1990).

Jedna od sposobnosti uključenih u njihov koncept emocionalne inteligencije je korištenje emocija u adaptivne svrhe. Autori opisuju ovu sposobnost kroz nekoliko primjera. Za osobe koje mogu brže i efikasnije mijenjati svoja raspoloženja, kažu da su manje pod utjecajem jednog sklopa razmišljanja u planiranju budućih aktivnosti, pa mogu fleksibilno planirati i sagledati veći broj mogućih ishoda. Određene emocije također mogu olakšati rješavanje nekih vrsta zadataka: pozitivne emocije poboljšavaju kreativno i induktivno rezoniranje, dok negativne emocije olakšavaju deduktivno

rezoniranje. Salovey i Birnbaum (1989) navode da sretne osobe osjećaju veće samopouzdanje u vlastite sposobnosti, pa duže ostaju raditi na jednom problemu. Emocije služe i za preusmjeravanje pažnje prema načelu važnosti; neko raspoloženje može biti prekinuto i zamijenjeno drugim, koje je pogodnije za rješavanje novonastale situacije. Emocije osoba može koristiti i za samomotiviranje, pri čemu je emocionalno inteligentna ona osoba koja je sposobna odmjeriti i optimalizirati motivacijski utjecaj emocija (budući da prema teoriji aktivacije, preveliki stupanj motivacije ima negativan utjecaj na uradak). Prednost emocionalno inteligentnih osoba se najviše očituje u sposobnostima kreativnog i fleksibilnog pristupa mogućim alternativama problemne situacije. Budući da su upućeni u prednosti korištenja znanja o svojim i tuđim emocijama, u svom ponašanju poštuju svoje i osjećaje drugih ljudi. Takve se osobe "ne pitaju što će u svojoj karijeri steći, nego da li će u njoj biti sretne" (Salovey i Mayer, 1990).

Sposobnosti emocionalne inteligencije i među njima naročito sposobnost upravljanja emocijama olakšavaju pristup i rješavanje raznih problema s kojima se pojedinac suočava u životu.

U istraživanjima se često pokazalo da vrlo dobri učenici postižu bolje rezultate na testovima inteligencije od odlikaša, što je uglavnom posljedica činjenice da oni posvećuju pažnju samo onim predmetima koji ih zanimaju, a imaju i veće interese izvan školskih obaveza.

Istraživanje Schuttea i sur. (2002) pokazalo je da je viša emocionalna inteligencija povezana s pozitivnim raspoloženjem i višim samopoštovanjem. Isto tako, istraživanje Ciarrochia i sur. (2000) je pokazalo da su ljudi s višom emocionalnom inteligencijom bolji od ostalih u regulaciji i popravljanju svog raspoloženja.

1.6.1. Uloga pozitivnih emocija u suočavanju

Skala iskustva o meta-raspoloženjima, koju su razvili Mayer i Salovey krajem osamdesetih godina, pokazala se značajno povezanom sa skalama načina suočavanja sa stresom (Folkman i Lazarus, 1985, prema Takšić, 1998). Ovi autori pretpostavljaju da refleksivni procesi, zatim opažanje i evaluacija vlastitih raspoloženja ukazuju da osoba posvećuje pažnju svojim osjećajima, što joj omogućuje da ih bolje razumije i regulira. Pogotovo je skala popravljanja raspoloženja bila značajno povezana s gotovo svim skalama suočavanja sa stresom. Jasnoća osjećaja se pokazala kao preduvjet za uspješno upravljanje raspoloženjima tako što osobe kojima su vlastiti osjećaji jasniji brže kreću u iznalaženje strategija suočavanja sa stresom i na taj način brže ublažavaju negativne efekte stresnog događaja.

Raspoloženja i osjećaji često nastaju zbog konflikta između osobnih očekivanja i mogućnosti njihove realizacije. Usmjerenje pažnje na osjećaje pridonosi njihovom pojašnjenju, razlikovanju i pronalaženju efikasnijih strategija regulacije osjećaja (Mayer i Gaschke, 1988, prema Takšić, 1998).

Doživljavanje osjećaja je često, ako ne i uvijek, popraćeno mišljenjem o njima. Primjeri takvih misli su u osnovi strategija suočavanja sa stresom. Tako nekima od njih pokušavamo zaustaviti doživljavanje emocija, dok druge misli čine osobu otvorenom za doživljavanje različitih emocija. Pokazalo se da osobe koje uspješnije evaluiraju i reguliraju svoja raspoloženja pokazuju nižu razinu anksioznosti, depresije i imaju efikasnije strategije suočavanja sa stresom (Mayer i Stevens, 1994). Viša razina empatije, a manje različitih neurotskih problema, kao i bolje podnošenje stresa ukazuju da bi emocionalno inteligentnije osobe trebale biti kompetentnije, s više samopoštovanja i ustrajnosti.

Lazarus u svojoj knjizi "Emocije i adaptacija" (1991, prema Shweder, 1993) emocije analizira kao kognitivni sistem, a za psihološki stres govori da se treba promatrati kao dio šire teme, emocija. Razlog tomu je što vjeruje da su emocije način razumijevanja životnih događaja koji su važni za osobnu dobrobit. Kognitivne procjene definira slično, kao vrednovanje značaja onoga što se događa u svijetu u odnosu na osobnu dobrobit. Tako se događaji i njihov značaj za osobnu dobrobit mogu kategorizirati u dvije skupine: osobno štetni (gubici ili prijetnje) ili blagotvorni

(dobici). Glavna postavka Lazarusove knjige je da kognitivne procjene uzrokuju i potiču doživljavanje emocija. Da bi se evaluirao značaj onoga što se dešava u svijetu u odnosu na osobnu dobrobit (primarna procjena), pojedinac mora shvatiti važnost tih događaja za svoje ciljeve. Prema Lazarusu, ako ne postoje relevantni ciljevi ne može biti ni emocija. Motivacijska komponenta je jedna od osnovnih komponenti kognitivnih procjena. Proces suočavanja se može bolje razumijeti ako se razumiju ciljevi i emocije pojedinca (Lazarus, 1993).

Prema Lazarusu (prema Trabasso i Stein, 1993) osobne vrijednosti, ciljevi i koncepcija moralne odgovornosti organiziraju i ograničavaju proces procjene. Emocije onda izranjaju iz primarnih procjena (odluke o važnosti ciljeva, uspjehu ili neuspjehu i važnosti u odnosu na sebe), sekundarnih procjena odnosno atribucije odgovornosti (krivica ili čast), iz formulacije planova (potencijal za suočavanje) i očekivanja poteškoća i posljedica (očekivanja o budućnosti).

Dekade istraživanja su pokazale kako je stres povezan sa širokim rasponom negativnih posljedica, kao što su depresija, anksioznost, fizički simptomi, bolesti, pa čak i smrt u ekstremnim slučajevima (Folkman i Moskowitz, 2000). Posljednjih godina, međutim, javio se interes za pozitivne aspekte unutar stresnog procesa, uključujući pozitivne posljedice poput osobne transformacije ili razvoja i antecedenata koji omogućuju pojedincu da procijeni situaciju više kao izazov nego kao prijetnju. Rastući interes za pozitivne aspekte u stresnom procesu javio se paralelno s rastućim interesom za pozitivne emocije i mogućnosti da one imaju važan adaptacijski značaj tijekom stresnog procesa. Kada se fokus usmjeri na pozitivne emocije, istraživači izvješćuju o istovremenom pojavljivanju i pozitivnih emocija uz negativne tijekom stresnih događaja, kao i adaptivnoj funkciji pozitivnih emocija u takvim događajima, te također o specijalnoj vrsti suočavanja baziranog na značenju, koji podupire pozitivne emocije tijekom stresnog procesa (Folkman i Moskowitz, 2000).

Fredricksonova (1998) tako navodi dokaze da pozitivne emocije proširuju raspon pažnje, kognicije i akcija i pomažu izgraditi fizičke, intelektualne i socijalne resurse. Njen "Proširujući i izgrađujući model pozitivnih emocija" (Broaden-and-build model of positive emotions) govori o mogućnosti da su pozitivne emocije važni facilitatori adaptivnog suočavanja i prilagodbe na akutni i kronični stres. Za razliku od negativnih emocija koje sužavaju repertoar misli i akcija (npr. borba ili bijeg), pozitivne emocije proširuju repertoare misli i akcija, ohrabrujući čovjeka da otkriva

nove pravce mišljenja i djelovanja. Druga istraživanja (Isen, 1987, prema Fredrickson, 1998) pokazuju da pozitivne emocije stvaraju obrasce mišljenja koji su neobični, fleksibilni, kreativni i receptivni. Ako pozitivne emocije proširuju pažnju i kogniciju, omogućavajući fleksibilno i kreativno mišljenje, one bi također trebale olakšavati suočavanje sa stresom i nedaćama (Aspinwall, 1998, prema Fredrickson, 1998). I zaista, ljudi koji iskuse pozitivne emocije tijekom bolnog gubitka tendiraju ka razvitku dugoročnih planova i ciljeva. Takvi planovi i ciljevi, zajedno s pozitivnim emocijama, predviđaju bolju prilagodbu 12 mjeseci nakon bolnog gubitka (Stein i sur, 1997, prema Fredrickson, 1998).

Jedno od istraživanja koje je potvrdilo da ljudi doživljavaju i pozitivne emocije tijekom najtežih stresnih situacija je istraživanje Folkmanove iz 1997. Homoseksualni muškarci koji su pružali njegu svojim partnerima oboljelim od AIDS-a, izvještavali su o depresivnom raspoloženju koje je bilo jednu do dvije standardne devijacije iznad prosjeka opće populacije, ali istovremeno su izvještavali i o doživljavanju pozitivnih emocija podjednako često koliko i negativnih.

Javlja se pitanje kako ljudi uspijevaju unutar stresne situacije doživljavati i pozitivne, uz negativne emocije. U istraživanju s njegovateljima, identificirana su tri mehanizma suočavanja: pozitivna reinterpretacija, suočavanje usmjereno na problem i stvaranje pozitivnih događaja.

Pozitivne emocije je dakle moguće doživjeti neovisno o težini objektivne situacije kroz pronalaženje pozitivnog značenja u svakodnevnim događajima ili samoj nedaći.

Fredricksonova (2000, prema Folkman i Moskowitz, 2000) je pokazala da nalaženje pozitivnog značenja uzrokuje pozitivne emocije, a onda takve emocije, zato što proširuju mišljenje, ponovo povećavaju vjerojatnost nalaženja pozitivnog značenja u kasnijim događajima. Proširena pažnja i mišljenje uzrokovana ranijim iskustvom pozitivnih emocija, olakšava suočavanje sa stresom, i ovakvo poboljšano suočavanje zauzvrat predviđa buduće doživljavanje pozitivnih emocija.

Isenova (2000) govori o mnogobrojnim utjecajima pozitivnih emocija: na socijalno ponašanje, poput pomaganja i velikodušnosti, na kognitivne procese, kao što su pamćenje, prosuđivanje, donošenje odluka i rješavanje problema i na motivaciju. Konkretnije, pozitivne emocije potiču želju za pomaganjem drugima, kao i pozitivan odnos prema samome sebi, kognitivnu elaboraciju i fleksibilnost, te temeljito i efikasno rješavanje problema. To znači da one pojačavaju inovativnost i sposobnost

kreativnog rješavanja problema, i također su olakšavajući faktor koji vodi sagledavanju stvari na više različitih načina i poboljšanoj komunikaciji s drugima, poboljšanom rješavanju različitih problema i mišljenju koje je više elaborirano i organizirano.

Eisenberg i sur (1996, prema Lengua i Long, 2002) su utvdili da visoka samoregulacija i niska negativna emocionalnost mogu predvidjeti upotrebu konstruktivnog suočavanja. Uz to, postoje dokazi da pozitivne emocije potiču kreativnost i fleksibilnost u rješavanju problema (Isen i Daubman, 1984) i da mogu biti povezane s pozitivnim procjenama (Folkman i Moskowitz, 2000, prema Lengua i Long, 2002).

Visoka razina pozitivne emocionalnosti može pomoći pojedincu u procjeni događaja kao izazovnog i može povećati vjerojatnost procjene postojanja resursa za suočavanje s njim. Ovo nadalje povećava vjerojatnost da će se pojedinac direktno suočiti s događajem, koristeći aktivne strategije suočavanja (Lengua i Long, 2002).

2. CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA

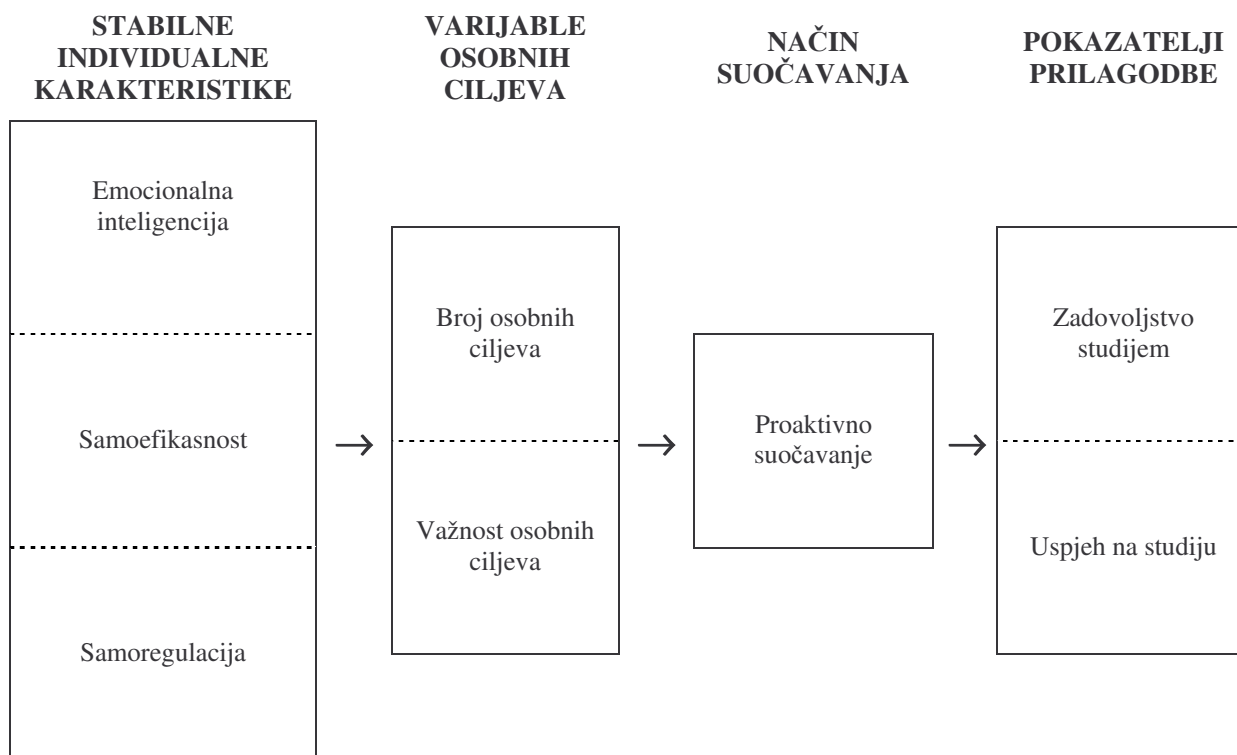
Istraživanja u područjima kognicije i motivacije, u posljednje vrijeme sve češće pokušavaju integrirati spoznaje. Uspješno obavljanje nekog zadatka, prema Archer i sur. (1999), uključuje složeno međudjelovanje kognitivnih, samoregulativnih, motivacijskih, samoevaluativnih, afektivnih i okolinskih varijabli. Da bi bio uspješan u nekom zadatku, čovjek treba ne samo prijašnje deklarativno znanje, nego isto tako i svjesnost neophodnih kognitivnih i samoregulacijskih strategija, te kada i kako ih upotrijebiti. Također treba vjerovati da može biti uspješan i biti motiviran da završi započeti zadatak.

Polazeći od Lazarusove teorije stresa, u kojoj on ističe važnost kognitivnih procjena zahtjeva okoline i osobnih resursa u odnosu na ciljeve pojedinca, nastala je Schwarzerova teorija proaktivnog suočavanja, uzimajući procjenu stresne situacije kao izazova za jedan od temeljnih aspekata teorije. Prema ovoj teoriji (prema Schwarzer i Taubert, 2002), ljudi imaju viziju i ciljeve koji ih vode u životu i oni su motivirani voditi sebe prema postavljenim ciljevima. Na tom putu, javljaju se mnoge poteškoće i prepreke, koje oni ne interpretiraju kao stresne i prijeteće situacije, već kao izazove te priliku za osobni razvoj i promjenu. Da bi se neki događaj procijenio kao izazov, potrebna je određena količina pozitivne emocionalnosti i vjera u postojanje resursa i vještina za suočavanje. Uz pozitivnu emocionalnost i visoka vjerovanja o sebi, osoba koja koristi proaktivno suočavanje nužno mora imati i ciljeve, koji reguliraju motivaciju i predstavljaju razlog da se izvede neko ponašanje.

Proaktivno suočavanje autori definiraju kao napor uložen u izgradnju općih resursa koji olakšavaju put prema izazovnim ciljevima i osobnom razvoju ličnosti, te kao upravljanje ciljevima umjesto upravljanja rizikom (prema Schwarzer i Taubert, 2002). Ovdje ekvivalent stresnoj situaciji predstavlja put k ostvarivanju izazovnih osobnih ciljeva. Procjena važnosti osobnih ciljeva se može promatrati kao ekvivalent kognitivnoj procjeni važnosti stresne situacije. Proaktivno suočavanje predstavlja način suočavanja sa stresom, koji ovdje poprima pozitivan predznak i predstavlja mogućnost za unaprijeđenje sebe i okoline, a suočavanje onda znači postavljanje izazovnih ciljeva pred sebe i aktivno nastojanje da ih se ostvari.

U ovom istraživanju cilj je bio ispitati odnos proaktivnog suočavanja s nekim odrednicama: (emocionalnom inteligencijom, samoefikasnošću i samoregulacijom) i osobnim ciljevima; i nekim ishodima: zadovoljstvom i uspjehom na studiju.

Na Slici 2. prikazan je hipotetski odnos varijabli stabilnih individualnih obilježja, varijabli osobnih ciljeva, proaktivnog suočavanja te pokazatelja prilagodbe na studij korištenih u ovom istraživanju.



Slika 2. Prikaz pretpostavljenih odnosa varijabli stabilnih individualnih obilježja (emocionalne inteligencije, samoefikasnosti i samoregulacije), varijabli osobnih ciljeva, proaktivnog suočavanja te pokazatelja prilagodbe na studij

Problemi ovog istraživanja jesu:

1. Ispitati mogućnost predviđanja proaktivnog suočavanja na temelju stabilnih individualnih obilježja (mjere emocionalne inteligencije, percepcije samoefikasnosti i samoregulacije) i varijabli osobnih ciljeva;

2. Ispitati mogućnost predviđanja zadovoljstva i uspjeha na studiju na temelju stabilnih individualnih obilježja (mjere emocionalne inteligencije, percepcije samoefikasnosti i samoregulacije), varijabli osobnih ciljeva te proaktivnog suočavanja.

3. METODA

3.1. ISPITANICI

Istraživanje je provedeno na studentima Filozofskog fakulteta, Arhitektonskog fakulteta (studij dizajna) i Akademije likovnih umjetnosti. Uzorak obuhvaća 309 studenata, većinom studenata prve godine Filozofskog fakulteta (250 odnosno 81,4%, od kojih je 237 ove akademske godine upisalo studij, ostali ponavljaju prvu godinu). Prosječna dob studenata je 19,98 godina, a uzorak sačinjava 61 (19,8 %) studenata i 247 (80,2%) studentica.

3.2. INSTRUMENTI

Instrument korišten u ovom istraživanju je u obliku sveska upitnika koji sadrži: Test analize emocija, skale samoeфикаsnosti, samoregulacije i proaktivnog suočavanja, mjere osobnih ciljeva i mjere zadovoljstva i uspjeha na studiju. Prije navedenih testova i skala, u upitniku se nalazi opća uputa o istraživanju, nekoliko pitanja o demografskim karakteristikama i nekoliko pitanja u vezi statusa i usmjerenja na fakultetu: ime i prezime, usmjerenje studija, godina studiranja i upisa na fakultet, spol i dob.

Skale percipirane samoeфикаsnosti, samoregulacije i proaktivnog suočavanja su u svrhu ovog istraživanja prevedene s engleskog jezika. Skale su prevedene prvo s engleskog jezika na hrvatski, zatim s hrvatskog na engleski i ponovno s engleskog na hrvatski, od strane četvero nezavisnih prevoditelja: profesora i studenata psihologije i anglistike.

3.2.1. TEST ANALIZE EMOCIJA (TAE)

Za mjerenje emocionalne inteligencije korišten je Test analize emocija, autora dr. Alije Kulenovića s Odsjeka za psihologiju, Filozofskog fakulteta u Zagrebu. Test je konstruiran na osnovi modela emocionalne inteligencije Mayera i Saloveya iz 1997.

godine, i namijenjen je mjerenju komponente modela koju su autori nazvali razumijevanje i analiza emocija (druga razina modela). Ovo je test učinka koji sadrži 25 zadataka u kojima se od ispitanika traži da raspozna "sastojke emocionalne mješavine" u zadanom složenom afektivnom stanju. U svakom zadatku je uz jedno složeno afektivno stanje navedeno 6 elementarnih čuvstava, među kojima je ispitanik trebao odabrati ona dva koja se redovito ili najčešće pojavljuju u zadanom stanju i ona dva koja se nikada ili vrlo rijetko pojavljuju u istom stanju. Točni odgovori su izvedeni na temelju konsenzusa ispitanika i suda eksperata (među kojima je postojalo potpuno slaganje); (prema Kulenović i sur, 2000). Uradak u pojedinom zadatku ocjenjuje se kao broj točno identificiranih elementarnih čuvstava te može varirati u rasponu od 0 do 4. Ukupan rezultat u TAE formira se kao jednostavna linearna kombinacija uradaka u svih 25 zadataka i teoretski može varirati između 0 i 100. Cronbachov koeficijent pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije dobiven u ovom istraživanju iznosi $\alpha=0,81$.

3.2.2. SKALA PERCIPIRANE SAMOEFIKASNOSTI

Autori Skale generalizirane percipirane samoefikasnosti, Matthias Jerusalem i Ralf Schwarzer, koju su konstruirali 1979. godine, namjenili su je za mjerenje percipirane samoefikasnosti u najširem pogledu. Iako je samoefikasnost najčešće shvaćana kao područno-specifična, ova skala mjeri generalizirani osjećaj samoefikasnosti. Generalna samoefikasnost cilja na širok i stabilan osjećaj osobne kompetencije za efektivno nošenje s raznolikim stresnim situacijama. Tipična čestica skale je "Zahvaljujući svojoj snalažljivosti, mogu izaći na kraj s nepredviđenim situacijama". Skala se sastoji od 10 čestica i prevedena je na 28 jezika. Ispitanik je imao zadatak da za svaku česticu odnosno tvrdnju procijeni u kojoj se mjeri odnosi na njega, na skali s 4 stupnja, od potpuno netočno do potpuno točno. Ukupan rezultat na skali određen je kao jednostavna linearna kombinacija procjena na svim česticama, i teoretski može varirati od 10 do 40. Cronbachov koeficijent pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije dobiven u ovom istraživanju iznosi $\alpha=0,82$.

3.2.3. SKALA SAMOREGULACIJE

Skalu samoregulacije konstruirali su Ralf Schwarzer, Manfred Diehl i Gerdamarie S. Schmitz 1999. godine. Ova skala se odnosi na post-intencijsku samoregulaciju, kad se osoba nalazi u fazi izvršavanja cilja, i nailazi na poteškoće u provođenju i održavanju te akcije. U takvoj je situaciji potrebno usmjeriti pažnju na trenutni zadatak i zadržati poželjnu emocionalnu ravnotežu. Čestice skale odnose se na regulaciju pažnje i regulaciju emocija. Skala sadrži 10 čestica, a zadatak ispitanika je da procijeni u kojoj mjeri se svaka od tih čestica odnosno tvrdnji odnosi na njega, na skali od 4 stupnja od potpuno netočno do potpuno točno. Ukupan rezultat na skali određen je kao jednostavna linearna kombinacija procjena na svim česticama, i teoretski može varirati od 10 do 40. Cronbachov koeficijent pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije dobiven u ovom istraživanju iznosi $\alpha=0,82$.

3.2.4. SKALA PROAKTIVNOG SUOČAVANJA

Skala proaktivnog suočavanja dio je Inventara proaktivnog suočavanja, autora Esther Greenglassa, Ralfa Schwarzera i Steffena Tauberta iz 1999. godine. Proaktivno suočavanje, koje se mjeri ovom skalom integrira procese upravljanja vlastitim životom rukovodeći se osobnim vrijednostima uz samoregulirano postavljanje i postizanje osobnih ciljeva. Visoki rezultat na ovoj skali ukazuje na to da pojedinac vjeruje u bogati potencijal za promjenu, pogotovo u smjeru koji će rezultirati razvojem i poboljšanjem vlastite ličnosti i svijeta oko nje (prema Greenglass i sur, 1999). Skala se sastoji od 14 čestica koje kombiniraju autonomno postavljanje ciljeva s kognicijama i ponašanjima samoreguliranog postizanja ciljeva. Zadatak ispitanika je da procijeni u kojoj mjeri se svaka od tih čestica odnosno tvrdnji odnosi na njega, na skali od 4 stupnja, od potpuno netočno do potpuno točno. Ukupan rezultat na skali određen je kao jednostavna linearna kombinacija procjena na svim česticama, i teoretski može varirati od 14 do 56. Cronbachov koeficijent pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije dobiven u ovom istraživanju iznosi $\alpha=0,83$.

3.2.5. MJERE OSOBNIH CILJEVA

Ispitanike se u nekoliko pitanja pitalo da nabroje svoje osobne ciljeve koje bi htjeli ostvariti u bližoj ili daljoj budućnosti, te koliko su im oni važni. U prvoj čestici se od ispitanika traži da navede nekoliko ciljeva koje želi ostvariti. Kod druge čestice, ispitanik za svaki od ciljeva koji je naveo u prvoj čestici, procjenjuje važnost njegovog ostvarenja na skali od 0 ("uopće mi nije važno ostvarenje navedenog cilja") do 3 ("veoma mi je važno ostvarenje navedenog cilja"). Rezultat na prvoj čestici izražen je kao broj navedenih ciljeva, a u drugoj kao prosječna važnost svih ciljeva.

3.2.6. POKAZATELJI PRILAGODBE

Na kraju upitnika nalazi se nekoliko čestica koje se odnose na pokazatelje prilagodbe, izražene kroz zadovoljstvo i uspjeh na studiju. U prvoj je čestici zadatak ispitanika procjeniti svoje opće zadovoljstvo upisanim studijem, na skali od 4 stupnja koja ide od "veoma sam nezadovoljan" do "veoma sam zadovoljan". U drugoj čestici ispitanika se pita da upiše ukupni prosjek ocjena do sada položenih ispita.

3.3. POSTUPAK

Ispitivanje je provedeno od 12.03. do 17.04. 2003. godine, na Filozofskom fakultetu (na studentima gotovo svih studijskih usmjerenja, te na grupi studenata Akademije likovnih umjetnosti koji slušaju povijest umjetnosti na Filozofskom fakultetu) i na Arhitektonskom fakultetu (na studentima dizajna). U dogovoru s profesorima pojedinih studijskih grupa, ispitivanje je provedeno u terminima redovne nastave. Ispitavač je došao na sat grupi studenata i u kratkim crtama predstavio istraživanje. Zatim je pročitao opću uputu u kojoj je objašnjena svrha istraživanja i objašnjeno kako će se dobiveni podaci koristiti isključivo u znanstvene svrhe i zamolio studente da ispune upitnik. Ispitanici su dobrovoljno ispunjavali upitnik. Ispitavač je vodio ispitanike kroz dijelove upitnika, čitajući pojedinačne upute za svaki dio i odgovarao na pitanja o eventualnim nejasnoćama. Primjena upitnika trajala je u prosjeku 45 minuta. Broj studenata u grupama tijekom primjene upitnika kretao se između 11 i 37.

4. REZULTATI

Prije izlaganja rezultata po problemima, upoznati ćemo se s osnovnim statističkim vrijednostima varijabli korištenih u istraživanju. Osim prosjeka, raspršenja i pouzdanosti varijabli, primijenjen je i Kolmogorov-Smirnovljev test normaliteta distribucije za svaku varijablu. Dobiveni rezultati nalaze se u Tablici 1.

Tablica 1. Osnovne statističke vrijednosti varijabli u istraživanju (N=309)

	M	σ	min	max	k	r	α	z	p
Test analize emocija	77,28	8,76	24	90	100	0,05	0,81	2,36	0,00
Skala samoefikasnosti	31,79	4,00	16	40	10	0,32	0,82	1,31	0,06
Skala samoregulacije	28,15	4,62	14	40	10	0,31	0,82	1,37	0,05
Skala proaktivnog suočavanja	43,50	5,87	23	56	14	0,27	0,83	1,31	0,06
Broj osobnih ciljeva	4	1,73	1	11	1	/	/	3,52	0,00
Važnost osobnih ciljeva	2,62	0,40	0,75	3	1	/	/	3,30	0,00
Zadovoljstvo studijem	3,09	0,69	1	4	1	/	/	5,22	0,00
Prosjek ocjena na studiju	3,89	0,74	2	5	1	/	/	2,53	0,00

Legenda: M = aritmetička sredina; σ = standardna devijacija; k = broj čestica; r = prosječna korelacija između čestica; α = koeficijent pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije; z = Kolmogorov-Smirnovljeva z-vrijednost; p = nivo značajnosti (distribucije koje se značajno razlikuju od normalne otisnute su masnim slovima).

Pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije svih instrumenata su se pokazale zadovoljavajućima, budući da se kreću između 0,81 i 0,83.

Kolmogorov-Smirnovljevim testom za testiranje normaliteta distribucije se dobilo da se distribucije rezultata na: Testu analize emocija, Skali samoregulacije, mjerama osobnih ciljeva (broj i važnost ciljeva) i kriterijskim mjerama (zadovoljstvo i uspjeh studijem) značajno razlikuju od normalne distribucije. Iz grafičkih prikaza ovih distribucija, koje se nalaze u Prilogu, može se vidjeti da odstupanja od normalne distribucije nisu velika, pa se može pretpostaviti da ona nisu bitno utjecala na rezultate provedenih statističkih postupaka.

1. PROBLEM

Ispitati mogućnost predviđanja proaktivnog suočavanja, na temelju stabilnih individualnih obilježja (mjere emocionalne inteligencije, percepcije samoefikasnosti i samoregulacije) i varijabli osobnih ciljeva.

U svrhu određivanja relativnog udjela varijabli stabilnih individualnih obilježja, te varijabli osobnih ciljeva u objašnjavanju varijance proaktivnog suočavanja, provedena je hijerarhijska regresijska analiza. U prvom koraku su uvedene varijable emocionalne inteligencije, samoefikasnosti i samoregulacije, a u drugom, broj i važnost osobnih ciljeva.

Logika ovakvog redosljeda uključivanja varijabli u hijerarhijsku regresijsku analizu je ta da prve tri varijable predstavljaju relativno stabilne individualne karakteristike, odnosno radi se o kognitivnoj sposobnosti emocionalne inteligencije, percepciji osobne kompetentnosti za efektivno nošenje s raznolikim stresnim situacijama i sposobnosti da se u tijeku izvršavanja nekog zadatka, pažnja usmjeri na taj zadatak i ignorira distraktore uz održavanje emocionalne ravnoteže. Dvije varijable koje su uvedene u drugom koraku i koje se odnose na broj i važnost osobnih ciljeva, predstavljaju manje stabilne karakteristike za koje se može pretpostaviti da se mijenjaju u funkciji vremena, trenutne situacije i okoline u kojoj se čovjek nalazi.

Rezultati hijerarhijske regresijske analize su prikazani u Tablici 4.

Tablica 4. Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij proaktivno suočavanje

PREDIKTORSKE VARIJABLE	r	β	β^p
Test analize emocija	0,04	-0,00	-0,01
Skala samoefikasnosti	0,61**	0,47**	0,47**
Skala samoregulacije	0,53**	0,32**	0,29**
R=0,68 R ² =0,46**			
Broj osobnih ciljeva	0,19**	0,12**	0,12**
Važnost osobnih ciljeva	0,21**	0,16**	0,16**
R=0,71 $\Delta R^2=0,04$ **			
Ukupni R ² =0,50	F=58,00**	N=299	

Legenda: r = koeficijent korelacije pojedinog prediktora s kriterijem; β = beta koeficijenti u pojedinom koraku analize; β^p = beta koeficijenti u posljednjoj regresijskoj jednadžbi; ΔR^2 = porast u količini objašnjene varijance kriterija nakon uvođenja novog bloka prediktora u regresijsku jednadžbu; Ukupni R^2 = koeficijent multiple determinacije za regresijsku jednadžbu koja uključuje sve prediktore; * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$.

U prvom koraku regresijske analize kao prediktori su uzete varijable emocionalne inteligencije, samoefikasnosti i samoregulacije koje su zajedno objasnile 46% varijance varijable proaktivnog suočavanja ($R=0,68$, $F=83,59$, $p < 0,01$). Kao značajni prediktori proaktivnog suočavanja pokazale su se samoefikasnost ($\beta=0,47$, $p < 0,01$) i samoregulacija ($\beta=0,32$, $p < 0,01$). Test analize emocija nije pokazao značajan doprinos u objašnjavanju kriterija, što je bilo i očekivano zbog toga što taj test niti nije pokazao značajnu povezanost s kriterijem. U drugom koraku uvedene su varijable osobnih ciljeva, čime se količina objašnjene varijance proaktivnog suočavanja povećala za 4% ($R=0,71$, $F=58,00$, $p < 0,01$). I broj ciljeva ($\beta=0,12$, $p < 0,01$) i važnost ciljeva ($\beta=0,16$, $p < 0,01$) pokazali su značajan doprinos u objašnjavanju kriterija.

Sve prediktorske varijable zajedno objašnjavaju 50% varijance proaktivnog suočavanja. Ovoliki postotak objašnjene varijance putem navedenih prediktora je prilično velik, odnosno stabilne individualne karakteristike i mjere osobnih ciljeva zajedno objašnjavaju pola ukupne varijance proaktivnog suočavanja. Među prediktorskim varijablama, percipirana samoefikasnost ima najveći doprinos u predviđanju proaktivnog suočavanja. Potvrđen je i samostalni doprinos varijabli osobnih ciljeva u objašnjavanju proaktivnog suočavanja (4%). Unutar 50% objašnjene varijance putem svih prediktora zajedno, mjere osobnih ciljeva pokazale su relativno mali, ali ipak značajan doprinos u predviđanju proaktivnog suočavanja.

2. PROBLEM

Ispitati mogućnost predviđanja zadovoljstva i uspjeha na studiju na temelju stabilnih individualnih obilježja (mjere emocionalne inteligencije, percepcije samoefikasnosti i samoregulacije), varijabli osobnih ciljeva te proaktivnog suočavanja.

Da bismo odredili relativni udio varijabli stabilnih individualnih obilježja, varijabli osobnih ciljeva te proaktivnog suočavanja u objašnjavanju varijance mjera zadovoljstva i uspjeha na studiju, provedene su dvije hijerarhijske regresijske analize, po jedna za svaku kriterijsku varijablu. U prvom koraku su uvedene varijable emocionalne inteligencije, samoefikasnosti i samoregulacije, u drugom koraku, broj i važnost osobnih ciljeva, a u trećem proaktivno suočavanje.

Logika redosljeda uvrštavanja varijabli u ovim hijerarhijskim regresijskim analizama je slična kao i u prethodnoj (1. problemu), i u skladu s prethodnom analizom, pretpostavka je da stabilne varijable ličnosti posredno pridonose objašnjavanju zadovoljstva i uspjeha na studiju, preko manje stabilnih varijabli osobnih ciljeva i proaktivnog suočavanja.

Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij zadovoljstvo studijem prikazani su u Tablici 5.

Tablica 5. Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij zadovoljstvo studijem

PREDIKTORSKE VARIJABLE	r	β	β^p
Test analize emocija	0,07	0,02	0,02
Skala samoefikasnosti	0,21**	0,15*	0,15*
Skala samoregulacije	0,22**	0,15*	0,15*
R=0,26 $R^2=0,07^{**}$			
Broj osobnih ciljeva	0,14*	0,10	0,04
Važnost osobnih ciljeva	0,00	-0,03	-0,03
R=0,28 $\Delta R^2=0,01$			
Proaktivno suočavanje	0,19**	0,00	0,00
R=0,28 $\Delta R^2=0,00$			
Ukupni $R^2=0,08$ $F=4,21^{**}$ $N=297$			

Legenda: r = koeficijent korelacije pojedinog prediktora s kriterijem; β = beta koeficijenti u pojedinom koraku analize; β^p = beta koeficijenti u posljednjoj regresijskoj jednadžbi; ΔR^2 = porast u količini objašnjene varijance kriterija nakon uvođenja novog bloka prediktora u regresijsku jednadžbu; Ukupni R^2 = koeficijent multiple determinacije za regresijsku jednadžbu koja uključuje sve prediktore; * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$.

U prvom koraku regresijske analize za kriterij zadovoljstvo studijem, uzete su kao prediktorske varijable: emocionalna inteligencija, samoefikasnost i samoregulacija, koje su zajedno objasnile 7% varijance kriterija ($R=0,26$, $F=7,34$, $p < 0,01$). Dvije od njih su se pokazale značajnim prediktorima zadovoljstva: samoefikasnost ($\beta=0,15$, $p < 0,05$) i samoregulacija ($\beta=0,15$, $p < 0,05$), dok Test analize emocija nije pokazao značajan doprinos u objašnjavanju zadovoljstva studijem. U drugom koraku, nakon uvođenja varijabli osobnih ciljeva, količina objašnjene varijance se nije značajno povećala, dakle broj i važnost osobnih ciljeva nisu pokazali značajan samostalni doprinos u objašnjavanju zadovoljstva studijem. U trećem koraku je uvedena varijabla proaktivnog suočavanja, koja također nije značajno pridonijela promjeni objašnjene varijance zadovoljstva studijem.

U konačnoj regresijskoj jednadžbi nalaze se samo dva značajna prediktora: samoefikasnost i samoregulacija, koji kako je već navedeno objašnjavaju 7% varijance zadovoljstva studijem ($R=0,26$, $F=7,34$, $p < 0,01$). Pretpostavka da stabilne varijable emocionalne inteligencije, samoefikasnosti i samoregulacije posredno pridonose objašnjavanju zadovoljstva studijem, putem varijabli osobnih ciljeva i proaktivnog suočavanja nije potvrđena ovom analizom, kao ni pretpostavka o samostalnom doprinosu varijabli osobnih ciljeva i proaktivnog suočavanja u objašnjavanju varijance zadovoljstva studijem.

Količina objašnjene varijance od 7% je relativno mali doprinos u predviđanju zadovoljstva studijem, ali svrha ovog istraživanja niti nije bila utvrditi efikasne prediktore zadovoljstva studijem, nego istražiti neke odrednice i ishode koji određuju ili proizlaze iz proaktivnog suočavanja.

Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij uspjeh odnosno prosjek ocjena na studiju prikazani su u Tablici 6.

Tablica 6. Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij prosjek ocjena

PREDIKTORSKE VARIJABLE	r	β	β^p
Test analize emocija	0,05	0,11	0,12
Skala samoefikasnosti	0,00	-0,09	-0,18*
Skala samoregulacije	0,19**	0,21**	0,16*
R=0,23 $R^2=0,05^{**}$			
Broj osobnih ciljeva	0,03	-0,02	-0,05
Važnost osobnih ciljeva	-0,02	-0,04	-0,09
R=0,24 $\Delta R^2=0,00$			
Proaktivno suočavanje	0,17**	0,20*	0,20*
R=0,28 $\Delta R^2=0,02^*$			
Ukupni $R^2=0,08$ $F=2,93^{**}$ $N=222$			

Legenda: r = koeficijent korelacije pojedinog prediktora s kriterijem; β = beta koeficijenti u pojedinom koraku analize; β^p = beta koeficijenti u posljednjoj regresijskoj jednadžbi; ΔR^2 = porast u količini objašnjene varijance kriterija nakon uvođenja novog bloka prediktora u regresijsku jednadžbu; Ukupni R^2 = koeficijent multiple determinacije za regresijsku jednadžbu koja uključuje sve prediktore; * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$.

Regresijska analiza za kriterij prosjek ocjena započela je uvođenjem istih stabilnih individualnih varijabli kao i prethodne dvije analize. Ove varijable su zajedno objasnile 5% kriterijske varijable ($R=0,23$, $F=4,10$, $p < 0,01$), a jedino varijabla samoregulacije je među njima pokazala značajan doprinos u objašnjavanju varijance kriterija ($\beta=0,21$, $p < 0,01$). Varijable osobnih ciljeva uvedene u drugom koraku nisu značajno samostalno doprinijele objašnjavanju kriterija. Varijabla proaktivnog suočavanja, uvedena u trećem koraku analize je značajno povećala količinu objašnjene varijance za 2% ($R=0,28$, $F=2,93$, $p < 0,01$) i tako se pokazala kao značajan prediktor prosjeka ocjena ($\beta=0,20$, $p < 0,05$).

Ukupna količina objašnjene varijance prosjeka ocjena iznosi 8% ($R=0,28$, $F=2,93$, $p < 0,01$). Ovaj postotak objašnjene varijance kriterija opet nije vrlo velik, no kao i kod prethodnog kriterija zadovoljstva studijem, prognoza prosjeka ocjena nije bila ključna komponenta ovog istraživanja, nego je prosjek ocjena uključen u istraživanje kao jedna od mogućih mjera ishoda proaktivnog suočavanja.

Regresijskom analizom potvrđena je pretpostavka o samostalnom doprinosu od 2% proaktivnog suočavanja u objašnjavanju varijance prosjeka ocjena, ali ne i samostalnom doprinosu varijabli osobnih ciljeva, uzevši u obzir doprinos stabilnih individualnih varijabli .

Varijabla percepcije samoefikasnosti nakon uvođenja varijable proaktivnog suočavanja u trećem koraku postaje značajan prediktor ($\beta=-0,18$, $p<0,05$), no uzevši u obzir da ona nije značajno povezana s uspjehom na studiju, kao i njenu povezanost s proaktivnim suočavanjem, može se pretpostaviti da ona djeluje kao supresor varijabla, oduzimajući dio varijance proaktivnog suočavanja koji je irelevantan za prognozu kriterija.

5. RASPRAVA

Ovo istraživanje bavilo se ispitivanjem nekih odrednica i ishoda proaktivnog suočavanja. Proaktivno suočavanje je relativno novi koncept u psihologiji, i do sada postoji tek malen broj istraživanja koja uključuju ovaj koncept. Stoga se ovim istraživanjem željelo pridonijeti razvoju istraživanja ovog novog pravca u području suočavanja sa stresom i s njim povezanih koncepata samopoimanja.

5.1. Predviđanje proaktivnog suočavanja

Pretpostavka ovog istraživanja je bila da neke stabilne individualne karakteristike: emocionalna inteligencija, samoefikasnost i samoregulacija, i neke mjere osobnih ciljeva mogu predvidjeti proaktivno suočavanje. Istraživanje je pokazalo da su varijable emocionalne inteligencije, samoefikasnosti i samoregulacije zajedno objasnile 46% varijance proaktivnog suočavanja. Kao značajni prediktori proaktivnog suočavanja pokazale su se samoefikasnost i samoregulacija. Studenti s višom percepcijom samoefikasnosti i samoregulacije pokazali su veće proaktivno suočavanje.

Samoefikasnost je jedan od osnovnih faktora koji utječe na percepciju neke stresne situacije više kao izazov nego kao prijetnje, a to čini osnovu proaktivnog suočavanja. Samoregulacija, s druge strane, uključuje sposobnost pojedinca da organizira ponašanje prema svrsi odnosno ciljevima, usmjeravajući pažnju i osobne resurse na izvršavanje tog ponašanja, uz istovremenu kontrolu distraktora, koji su često u obliku negativnih emocija, a takva usmjerenost se također čini kao neophodan element proaktivnog suočavanja. Za ustrajanje u motivaciji i ponašanjima koja vode ka cilju, potrebna je upornost i sposobnost kontrole vlastitih ponašanja.

Test analize emocija nije pokazao značajan doprinos u objašnjavanju proaktivnog suočavanja, iako prema teoriji emocionalne inteligencije, sposobnosti koje ju sačinjavaju, omogućavaju osobi da emocije upotrijebi za samomotiviranje, fleksibilnije mišljenje, planiranje i postignuće ciljeva u životu, što bi sve trebalo podržavati proaktivno suočavanje. Jedan od mogućih razloga za ovakav rezultat je

razlika u tipu instrumenta kojim su ispitivani emocionalna inteligencija (test sposobnosti) i proaktivno suočavanje (skala samoprocjene).

Broj i važnost osobnih ciljeva pokazali su značajan samostalni doprinos u objašnjavanju proaktivnog suočavanja, nadodavši objašnjenju varijanci još 4%. Osobe koje su navele veći broj osobnih ciljeva, i koje su ih također procijenili važnijima, više koriste proaktivno suočavanje. Ovaj doprinos nije velik u odnosu na 46% varijance objašnjene stabilnim individualnim karakteristikama, ali je ipak značajan i neovisan je o ovim varijablama. Vjerojatno je jedan od razloga ove niske povezanosti mjera osobnih ciljeva i proaktivnog suočavanja to što su mjere osobnih ciljeva nevalidirane i prvi put primjenjene u ovom istraživanju. Prema teoriji proaktivnog suočavanja, ono predstavlja upravljanje ciljevima, odnosno izgradnju općih resursa za suočavanje koji olakšavaju put prema izazovnim ciljevima i viziji boljeg života koju je osoba sama osmislila. Pojedinaac koji koristi proaktivno suočavanje trebao bi nužno imati postavljene neke ciljeve koji bi motivirali i usmjeravali njegovo ponašanje u smjeru postizanja tih zadanih ciljeva.

Sve prediktorske varijable zajedno objašnjavaju 50% varijance proaktivnog suočavanja, što je relativno visok doprinos predviđanju nekog kriterija. Ovakvi rezultati bili su očekivani jer je proaktivno suočavanje usko vezano uz percepciju samoefikasnosti i samoregulaciju, koji su i u ovom istraživanju pokazali najveću povezanost s kriterijem.

5.2. Predviđanje zadovoljstva i uspjeha na studiju

Druga pretpostavka u ovom istraživanju je bila da stabilne individualne karakteristike: emocionalna inteligencija, samoefikasnost i samoregulacija, zatim neke mjere osobnih ciljeva te proaktivno suočavanje, pridonose predviđanju nekih mjera prilagodbe: zadovoljstva studijem i uspjeha na studiju.

U predviđanju zadovoljstva studijem, varijable iz prvog koraka zajedno su objasnile 7% varijance kriterija. Značajnim prediktorima zadovoljstva pokazale su se samoefikasnost i samoregulacija. Dakle, studenti koji imaju višu percepciju samoefikasnosti i višu samoregulaciju, pokazali su veće zadovoljstvo studijem. Vjerojatno osobe koje se osjećaju kompetentnijima za nošenje s različitim poteškoćama i sposobne u postizanju svojih ciljeva, te one koje imaju veću sposobnost usmjeravanja pažnje na zadatak i ignoriranja irelevantnih distraktora pri obavljanju zadataka, osjećaju općenito više kontrole nad sobom i situacijom oko sebe, kao i nad zadacima i aktivnostima kojima se bave, a time i studiranje doživljavaju manje stresnim i zbog toga su njime zadovoljniji.

Emocionalna inteligencija nije pokazala značajan doprinos u objašnjavanju zadovoljstva studijem. Ovaj rezultat nije očekivan zbog toga što bi sposobnosti emocionalne inteligencije trebale omogućivati pojedincu da usmjerava svoje akcije prema vrednovanim stvarima, osobama i događajima, i tako osiguravati bavljenje onim stvarima koje su značajne za vlastiti život, što bi trebalo rezultirati zadovoljstvom u onome čime se pojedinac bavi.

Varijable osobnih ciljeva, kao ni varijabla proaktivnog suočavanja, nisu značajno povećale količinu objašnjene varijance zadovoljstva studijem. Dakle, ove varijable nisu pokazale samostalan doprinos u objašnjavanju zadovoljstva iznad onoga što objašnjavaju varijable stabilnih individualnih karakteristika, uključene u prvom koraku.

Proaktivno suočavanje nije pokazalo značajan samostalni doprinos u predviđanju zadovoljstva studijem, iako je u značajnoj korelaciji sa zadovoljstvom studijem. To je posljedica toga što je također značajno i visoko povezan sa samoefikasnosti i samoregulacijom, tako da ti prediktori koji su uvedeni u prvom koraku objašnjavaju upravo tu zajedničku varijancu.

Istraživanjem se pokazalo da ako osoba ima veći osjećaj samoeфикаsnosti, dakle osjećaj osobne kompetencije za efektivno nošenje s raznolikim stresnim situacijama i veću samoregulaciju ponašanja, to se više osjeća sposobnom nositi se s različitim poteškoćama tijekom studiranja i zbog toga studij doživljava pozitivno odnosno zadovoljna je njime. Isto tako, ako primjenjuje procese upravljanja životom prema osobnim kvalitetama sa samoreguliranim postavljanjem i postizanjem ciljeva, osoba će gledati na studij kao na mogućnost za stjecanje novih znanja i vještina, i priliku za vlastiti razvoj, i zbog toga pokazivati veće zadovoljstvo studijem.

U predviđanju prosjeka ocjena stabilne individualne karakteristike zajedno objašnjavaju 5% kriterijske varijable, a jedino je mjera samoregulacije među njima pokazala značajan doprinos u objašnjavanju prosjeka ocjena. Studenti s boljom samoregulacijom postižu bolji uspjeh na studiju. Ovaj rezultat se lako daje objasniti time što studenti koji lakše mogu regulirati i voditi svoje ponašanje u dovršavanju započetih važnih zadataka, strategije samoregulacije vjerojatno primjenjuju u učenju i planiranju ispita, što onda rezultira boljim ocjenama, u odnosu na studente s niskom samoregulacijom.

Varijable osobnih ciljeva nisu značajno pridonijele predviđanju uspjeha na studiju. Test analize emocija nije pokazao značajan doprinos u objašnjavanju uspjeha na studiju, iako se očekivao barem mali značajan doprinos. U prijašnjim istraživanjima su dobivene povezanosti emocionalne inteligencije i akademskog uspjeha od 0,22 do 0,32 (Balenović, 2000; Schutte, 1998; Perica 2001).

Jedan od mogućih razloga što nije dobivena povezanost ovih varijabli leži u različitim tipovima mjera emocionalne inteligencije i prilagodbe. Dok je emocionalna inteligencija mjerena standardiziranim testom, mjere prilagodbe su se sastojale od samo jedne čestice, koja je pitala ispitanika za općenito zadovoljstvo upisanim studijem, odnosno njegov prosjek ocjena. Čestica koja je ispitivala zadovoljstvo studijem je premalo osjetljiva i previše generalna, jer negira mogućnost zadovoljstva s nekim aspektom studija, a nezadovoljstva s drugim. Druga kriterijska mjera, prosjek ocjena, također je premalo osjetljiva mjera, jer ne pita ništa o tome kako su pojedine ocjene postignute. Osim toga, kako su većina studenata uključenih u istraživanje bili studenti prve godine, njihov prosjek ocjena predstavlja nepouzdan kriterij za ispitivanje predviđanja uspješnosti na studiju.

Proaktivno suočavanje je pokazalo značajan samostalni doprinos u objašnjavanju varijance kriterija povećavši ovaj koeficijent za 2% i tako se pokazalo kao značajan prediktor prosjeka ocjena. Ovaj doprinos je malen, ali je ipak značajan. Studenti koji više koriste proaktivno suočavanje, postižu bolji prosjek ocjena na studiju. Uzevši u obzir da je velika većina studenata kao prvi cilj navela završenje fakulteta, studenti koji više koriste proaktivno suočavanje kao način ponašanja usmjeren i vođen osobnim ciljevima, lakše ostvaruju pojedine faze u ostvarivanju cilja, iz čega slijedi i visok prosjek ocjena.

Ukupna količina objašnjene varijance prosjeka ocjena iznosi 8%. U konačnoj regresijskoj jednadžbi, samoefikasnost postaje značajan prediktor, međutim, zbog negativnog regresijskog koeficijenta, nulte korelacije s prosjekom ocjena i visoke korelacije s proaktivnim suočavanjem, nakon čijeg uvođenja, ona postaje značajan prediktor, može se zaključiti da se radi o supresor varijabli, koja oduzima udio varijance proaktivnog suočavanja koji je irelevantan za prognozu kriterija.

Što osoba bolje može usmjeriti pažnju na trenutni zadatak i regulirati svoje emocije odnosno održavati emocionalnu ravnotežu kad nailazi na poteškoće u provođenju i održavanju određene akcije, te što je više usmjerena na osobne ciljeve i svjesna vlastite odgovornosti za njihovo postizanje, to ima veće izgleda da će biti uspješnija u studiranju odnosno imati viši prosjek ocijena.

Osobe sa visokom samoregulacijom i koje koriste proaktivno suočavanje, usmjeravaju pažnju na važne ciljeve, što predstavlja motivaciju koja olakšava započinjanje, kao i ustrajnost u nekoj aktivnosti. Efikasno ulaganje i korištenje resursa u svrhu ostvarivanja ciljeva je ključno za postizanje željenih posljedica, a tu efikasnost određuju motivacijske varijable. Miller i Byrnes (2001) naglašavaju ulogu samoregulacije kao mosta između osobnih ciljeva i ponašanja, i govore da jednostavno vrednovanje nečega (postavljanje ciljeva) nije dovoljno da optimizira šanse da se to postigne, već je neophodno da osoba optimalno iskoristi svoje resurse i uspije se oduprijeti ometajućim utjecajima.

U istraživanju Archera i sur. (1999) pokazano je da studenti koji svoje samoregulativne strategije procjenjuju lošima, imaju nisko samopouzdanje, pogotovo kada se radi o sposobnosti rješavanja problema, a također ne reagiraju pozitivno na svoj studij. S druge strane, studenti koji svoje samoregulativne strategije doživljavaju adaptivnima, pokazuju i veću percepciju samoefikasnosti, a na svoj studij gledaju pozitivno, opisujući kako on nudi dobro podučavanje i pomaže im u razvijanju

njihovih akademskih vještina. U istom istraživanju se Test logičkih veza, koji mjeri verbalne sposobnosti, pokazao kao najbolji prediktor akademskog uspjeha, za što autori kažu da je i očekivano, budući da je većina uradaka na tom studiju bila u obliku eseja i pismenih ispita. Autori konstatiraju da ostaje teško povezati psihološke varijable poput samoefikasnosti, samoregulacije, te afektivne i motivacijske varijable koje se tiču ciljeva, sa postignućem.

Bandura (1997) navodi da su psihološki tretmani najproduktivniji kad pružaju ne specifična rješenja za posebne probleme, već načine za svladavanje bilo koje situacije koja se može pojaviti. Psihološki tretmani bi prema njemu trebali pripremiti čovjeka da preuzme kontrolu nad svojim životom i započne proces samoregulirane promjene. On dakle također spominje procese proaktivnog suočavanja, samoregulacije i samoefikasnosti kao korisna sredstva za uspješnu prilagodbu pojedinca.

Ovim istraživanjem se pokazalo da percepcija samoefikasnosti, samoregulacija te u manjoj mjeri varijable osobnih ciljeva mogu predvidjeti upotrebu proaktivnog suočavanja. Osim toga percepcija samoefikasnosti i samoregulacija u nešto slabijoj mjeri predviđaju i zadovoljstvo na studiju, dok je uspjeh na studiju u određenoj mjeri moguće predvidjeti pomoću samoregulacije i proaktivnog suočavanja.

Iz ovih podataka naziru se praktične implikacije ovog istraživanja. Većina potvrđenih rezultata u našem ispitivanju tiče se mjera samoefikasnosti, samoregulacije i proaktivnog suočavanja, koje sudjeluju u predviđanju nekih kriterija prilagodbe pojedinca, kao što su zadovoljstvo i uspjeh na studiju.

Među svim varijablama najviše se ističe mjera samoregulacije, koja je pokazala najveću povezanost sa svim kriterijskim mjerama. Stupanj u kojem je pojedinac sposoban poduzeti neku akciju nezavisno od ometajućih faktora ili istovremenih stresora, može znatno promijeniti nivo učinka u nekom zadatku (Aspinwall i Taylor, 1997).

Prema Aspinwall i Taylor (1997), samoregulacija je način na koji ljudi kontroliraju i upravljaju vlastite akcije. Suočavanje se definira kao proces djelovanja na unutrašnje i vanjske zahtjeve za koje osoba procijenjuje da su preveliki u odnosu na njene osobne adaptivne resurse. Autorice iz navedenog zaključuju da se u slučaju proaktivnog suočavanja gubi razlika između ova dva procesa, budući da se kod njega

stresni događaji još nisu pojavili ili nisu napredovali do stupnja u kojem su osobni resursi pojedinca ugroženi.

Percepcija samoefikasnosti također igra važnu ulogu u suočavanju i prilagodbi. Aspinwall i Taylor (1997) navode rezultate jednog istraživanja u kojem su ljudi, iako su ispravno predvidjeli pojavu nekih određenih stresnih događaja, njih 60% nije ništa poduzelo da bi ih spriječilo. Kao najčešći razlog što ti pojedinci nisu uložili nikakav proaktivni napor, pojavila se njihova percepcija niske mogućnosti osobne kontrole nad događajima.

Osim toga, percepcija samoefikasnosti je osobito važna kad se ljudi nalaze u novim ili teškim situacijama, kao kad na primjer odabiru i postavljaju neki osobni cilj, koji za njih predstavlja izazov.

Proaktivno suočavanje je u ovom istraživanju pokazalo nisku ali značajnu povezanost s uspjehom na studiju. Očekivala se veća razina povezanosti s mjerama prilagodbe, jer bi prema teoriji, procjene izazova trebale voditi efikasnijem suočavanju i pozitivnijim posljedicama, u odnosu na procjene gubitaka ili prijetnji.

Ishodi proaktivnog suočavanja se samo uvjetno mogu promatrati kroz zadovoljstvo i uspjeh na studiju, zbog toga što je ono orijentirano na budućnost i na proaktivno ulaganje napora da bi se suočilo s izazovnim prilikama u budućnosti koje bi vodile ostvarenju osobno postavljenih ciljeva. Studenti koji su sudjelovali u ovom istraživanju najčešće su navodili slijedeće ciljeve: završiti upisani fakultet, zaposliti se (u struci; na radnom mjestu na kojem će biti zadovoljni), osamostaliti se (ekonomski), zasnovati obitelj i pronaći partnera. Svi ovi ciljevi su dugoročni, pogotovo za bruceše koji čine većinu uzorka, a kriterij u ovom istraživanju predstavljaju trenutno zadovoljstvo studijem i trenutni prosjek ocjena. No, može se pretpostaviti da su ti kriteriji u određenoj mjeri povezani s ciljevima koje ispitanici najčešće navode, barem s završavanjem fakulteta, pa i zapošljavanjem.

Buduća istraživanja trebala bi uključiti i neke druge mjere prilagodbe, koje bi možda više odgovarale ishodima proaktivnog suočavanja i s njime povezanih individualnih karakteristika. Osim toga, kao i u ostalim istraživanjima stresnog procesa, bilo bi korisno upotrijebiti longitudinalno istraživanje koje se odvija u vrijeme trajanja stresne epizode, zbog promatranja i utvrđivanja dinamičnih komponenata tog procesa. Ovo područje smatram važnim za ispitivanje, jer ovakva perspektiva gledanja unaprijed izlazi iz tradicionalnog shvaćanja o reaktivnoj prirodi suočavanja i tako otvara nova pitanja.

6. ZAKLJUČAK

1. Ispitujući mogućnost predviđanja proaktivnog suočavanja na temelju stabilnih individualnih obilježja (emocionalne inteligencije, samoefikasnosti, samoregulacije) i varijabli osobnih ciljeva, sve prediktorske varijable zajedno su objasnile 50% varijance kriterija. Percepcija samoefikasnosti ($\beta=0,47$, $p<0,01$) i samoregulacija ($\beta=0,32$, $p<0,01$) pokazali su se značajnim prediktorima. Varijable osobnih ciljeva pokazale su mali, ali značajan samostalni doprinos od 4% u objašnjavanju kriterija.

2. U ispitivanju mogućnosti predviđanja zadovoljstva i uspjeha na studiju na temelju stabilnih individualnih obilježja (emocionalne inteligencije, samoefikasnosti, samoregulacije), varijabli osobnih ciljeva i mjere proaktivnog suočavanja, ovi prediktori su ukupno objasnili 7% varijance zadovoljstva studijem ($R=0,26$, $F=7,34$, $p<0,01$) i 8% varijance prosjeka ocjena ($R=0,28$, $F=2,93$, $p<0,01$).

U predviđanju zadovoljstva studijem, značajnim prediktorima su se pokazale samoefikasnost ($\beta=0,15$, $p<0,05$) i samoregulacija ($\beta=0,15$, $p<0,05$). Varijable osobnih ciljeva, ni varijabla proaktivnog suočavanja, nisu značajno povećale količinu objašnjene varijance zadovoljstva studijem.

U predviđanju prosjeka ocjena, stabilne individualne varijable zajedno objašnjavaju 5% kriterijske varijable ($R=0,23$, $F=4,10$, $p<0,01$), a jedino varijabla samoregulacije je među njima pokazala značajan doprinos u objašnjavanju prosjeka ($\beta=0,21$, $p<0,01$). Varijable osobnih ciljeva nisu značajno povećale količinu objašnjene varijance. Proaktivno suočavanje je pokazalo mali, ali značajan samostalni doprinos u objašnjavanju varijance kriterija povećavši ovaj koeficijent za 2% ($R=0,28$, $F=2,93$, $p<0,01$) i tako se pokazalo kao značajan prediktor prosjeka ocjena ($\beta=0,20$, $p<0,05$).

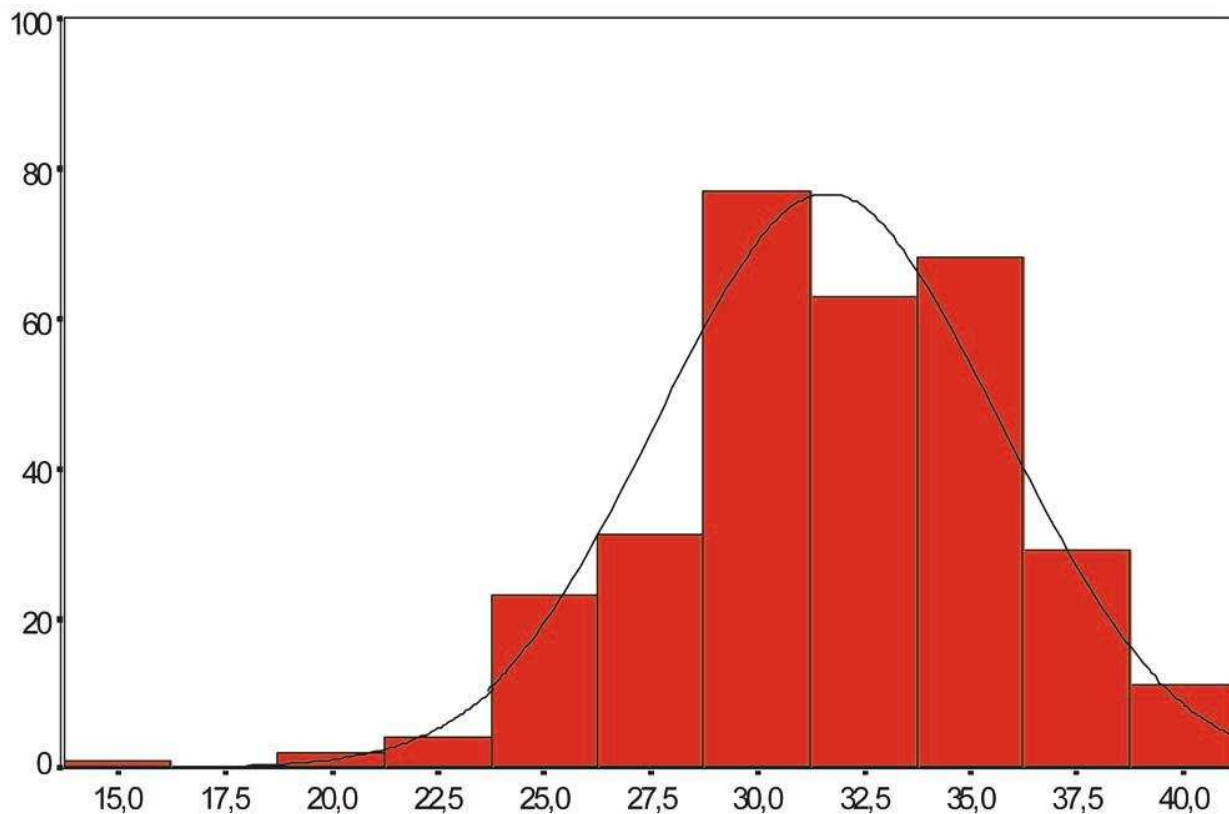
7. LITERATURA

1. Archer, J., Cantwell, R., Bourke, S. (1999.) Coping at University: an examination of achievement, motivation, self-regulation, confidence, and method of entry; Higher Education Research and Development, Vol. 18, No. 1, 31-54
2. Aspinwall, L.G., Taylor, S.E. (1997.) A stitch in time: Self-regulation and proactive coping; Psychological Bulletin, 121, 417-436
3. Balenović, T. (2000.) Validacija Testa emocionalne analize; Diplomski rad, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Bandura, A. (1996.) Failures in self-regulation: Energy depletion or selective disengagement?; Psychological Inquiry, Vol. 7(1)
5. Bandura, A. (1997.) Self-efficacy; Harvard mental health letter, Vol. 13(9)
6. Ben-Ze'ev, A. (2000.) The rationality and functionality of emotions; The European Legacy, Vol. 5(1), 49-63
7. Ciarrochi, J.V., Chan, A.Y.C., Caputi, P. (2000.) A critical evaluation of the emotional intelligence construct; Personality and Individual Differences, 28, 539-561
8. Eccles, J.S., Wigfield, A. (2002.) Motivational beliefs, values, and goals; Annual reviews of psychology, 53, 109-132
9. Feldman Barrett, L., Gross, J., Conner Christensen, T., Benvenuto, M. (2001.) Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation; Cognition and emotion, 15(6), 713-724
10. Folkman, S., Moskowitz, J.T. (2000.) Stress, positive emotions, and coping; Current directions in psychological science, Vol 9(4), 115-118
11. Fredrickson, B.L., Joiner, T. (2002.) Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being; Psychological science, Vol. 13(2), 172-175
12. Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. (2001.) Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems; Personality and individual differences, 30, 1311-1327
13. Goleman, D. (1997.) Emocionalna inteligencija; Mozaik knjiga, Zagreb
14. Greenglass, E.R., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiskensbaum, L., Taubert, S. (1999.) The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument; <http://www.RalfSchwarzer.de/>
15. Greenglass, E.R. (2001.) Proactive coping, work stress and burnout; Stress news; Vol. 13(2)

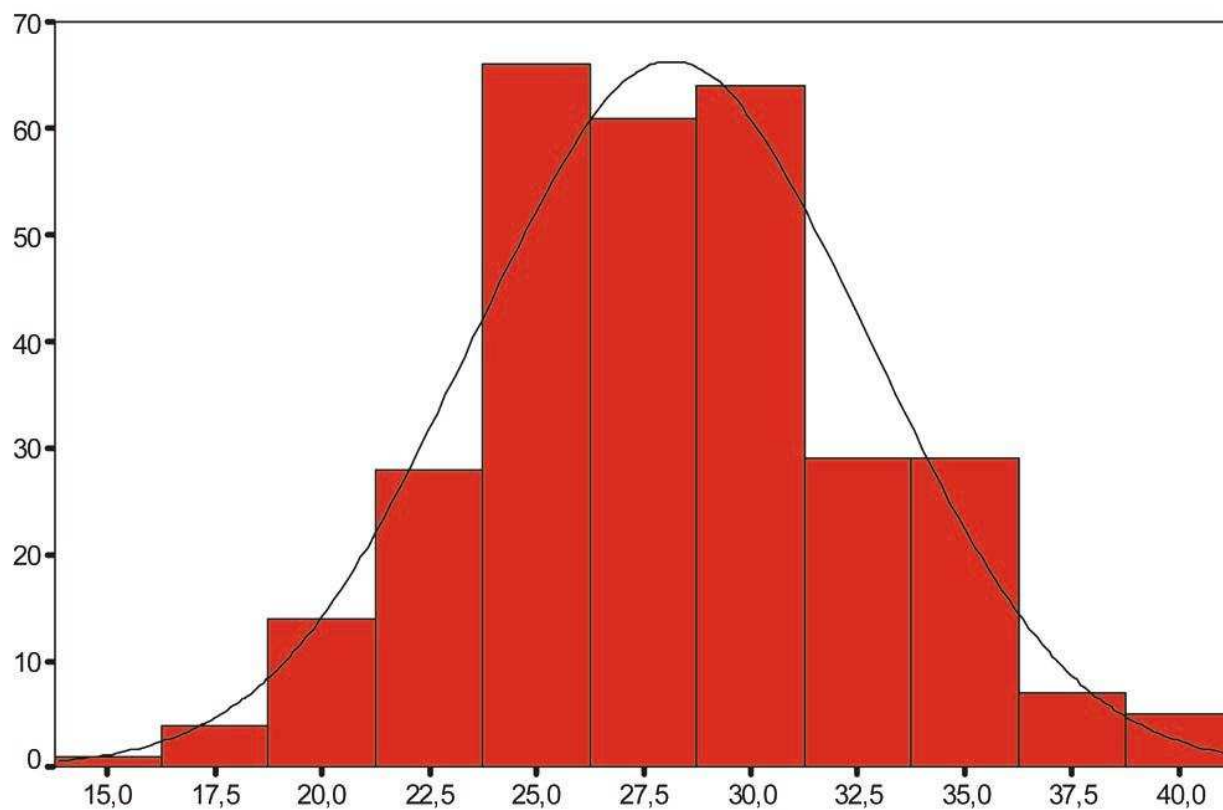
16. Isen, A. (2000.) Some perspectives on positive affect and self-regulation; *Psychological Inquiry*, Vol. 11(3), 184-187
17. Kitsantas, A. (2000.) The role of self-regulation strategies and self-efficacy perceptions in successful weight loss maintenance; *Psychology & health*, Vol. 15(6), 811-820
18. Kulenović, A., Balenović, T., Buško, V. (2000.) Test analize emocija: jedan pokušaj objektivnog mjerenja sposobnosti emocionalne inteligencije; *Suvremena psihologija*, 3 (1-2), 27-48
19. Lazarus, R.S. (1993.) From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks; *Annual review of psychology*, 44, 1-21
20. Lemos, M.S. (1999.) Students' goals and self-regulation in the classroom; *International journal of educational research*, Vol. 31, 471-485
21. Lengua, L.J., Long, A.C. (2002.) The role of emotionality and self-regulation in the appraisal-coping process: test of direct and moderating effects; *Applied developmental psychology*, Vol. 23, 471-493
22. Mayer, J.D., Geher, G. (1996.) Emotional Intelligence and the Identification of Emotion; *Intelligence*, 22, 89 - 113
23. Mayer, J.D., Caruso, R.D., Salovey, P. (1998.) Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence; *Intelligence*, 27(4), 267 - 298
24. Mayer, J.D., Salovey, P. (1993.) The Intelligence of Emotional Intelligence; *Intelligence*, 17, 433 - 442
25. Miller, J.V., Byrnes, J.P. (2001.) Adolescents' decision making in social situations: A self-regulatory perspective; *Applied developmental psychology*, 22, 237-256
26. Oettingen, G., Honig, G., Gollwitzer, P.M. (2000.) Effective self-regulation of goal attainment; *International journal of educational research*, 33, 705-732
27. Perica, V. (2001.) Koncept emocionalne inteligencije u kontekstu teorije stresa i suočavanja sa stresom; *Diplomski rad*, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
28. Purdie, N., McCrindle, A. (2002.) Self-regulation, self-efficacy and health behavior change in older adults; *Educational gerontology*, 28, 379-400
29. Salovey, P., Mayer, J.D. (1990.) Emotional Intelligence; *Imagination, Cognition and Personality*, Vol. 9(3), 185 -211.
30. Scholz, U., Gutierrez Dona, B., Sud, S., Schwarzer, R. (2002.) Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries; *European journal of psychological assessment*, Vol. 18(3), 242-251

31. Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., Golden, C.J., Dornheim, L. (1988.) Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence; *Personality and Individual Differences*, 25, 167 - 177
32. Schutte, N.S., Malouff, J.M., Simunek, M., McKenley, J., Hollander, S. (2002.) Characteristic emotional intelligence and emotional well-being; *Cognition & Emotion*, Vol. 16 (6), 769-785
33. Schwarzer, R. (1999) Self-regulation; <http://www.RalfSchwarzer.de/>
34. Schwarzer, R. (2001.) Social-cognitive factors in changing health-related behaviors; *Current directions in psychological science*, Vol 10(2), 47-51
35. Schwarzer, R., Taubert, S. (2002.) Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping; In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges*, 19-35
36. Shweder, R.A. (1993.) Everything you ever wanted to know about cognitive appraisal theory without being conscious of it; *Psychological Inquiry*, Vol. 4(4), 322-342
37. Stevenson, D., Stanfill, M.J. (1996.) The pragmatic model and reciprocal efficacy; *Journal of adolescent and adult literacy*, Vol. 40(2), 118-124
38. Takšić, V. (1998.) Validacija konstrukta emocionalne inteligencije; Doktorska disertacija, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
39. Taylor, S.E., Pham, L.B., Rivkin, I.D., Armor, D.A. (1998.) Harnessing the Imagination: Mental stimulation, self-regulation, and coping; *American psychologist*, Vol. 53(4), 429-439
40. Trabasso, T., Stein, N.L. (1993.) How do we represent both emotional experience and meaning?; *Psychological Inquiry*, Vol. 4(4), 326-333
41. Zimmerman, B.J. (1995.) Self-regulation involves more than metacognition: A social cognitive perspective; *Educational psychologist*, 30(4), 217-221
42. Zimmerman, B.J. (1998.) Academic studying and the development of personal skill: A self-regulatory perspective; *Educational psychologist*, 33(2/3), 73-86

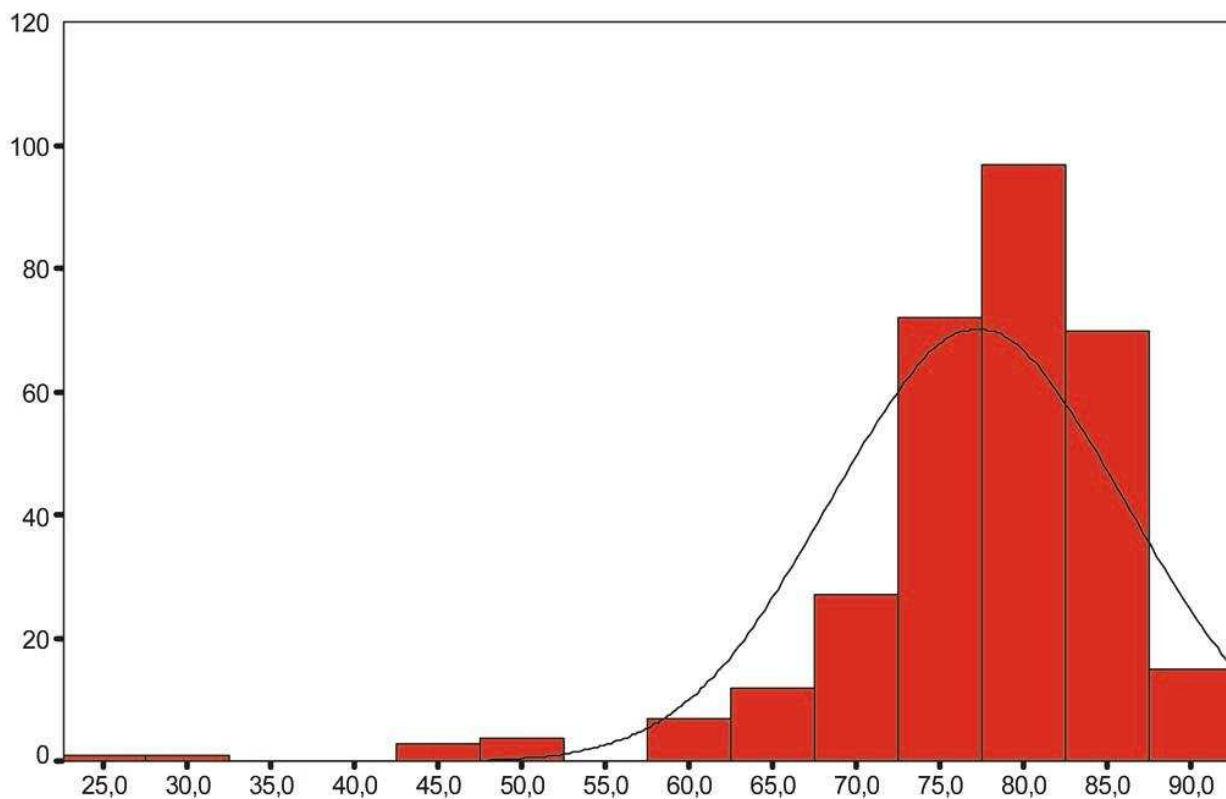
PRILOG



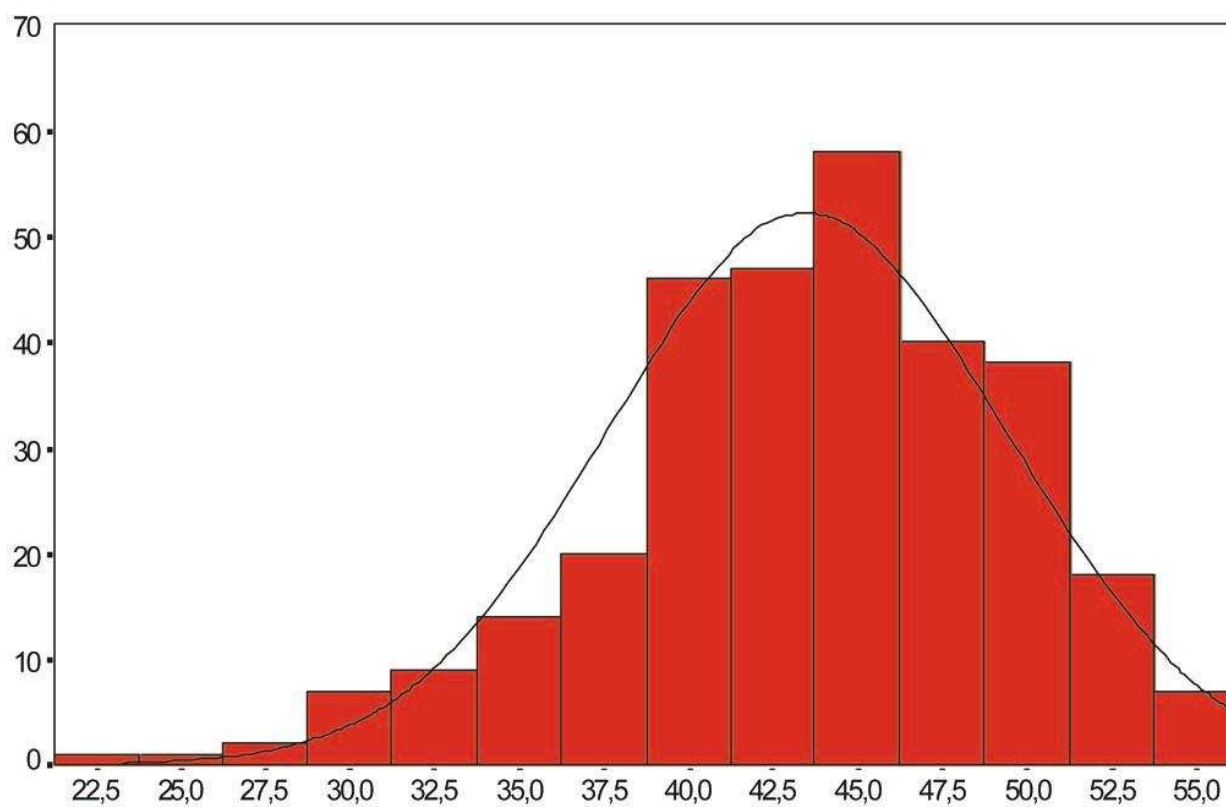
Slika 3. Distribucija rezultata na skali percipirane samoefikasnosti



Slika 4. Distribucija rezultata na skali samoregulacije



Slika 5. Distribucija rezultata na testu analize emocija



Slika 6. Distribucija rezultata na skali proaktivnog suočavanja

Tablica Pearsonovih koeficijenata korelacija između svih varijabli uključenih u istraživanje

	AKT	CILJ	DOB	G STU	G UPI	ISP	OCJ	PAD	PRO	PS	SE	SR	SPOL	TAE	VAŽ	ZAD
AKT	1	0,15*	0,16**	0,16**	0,20**	0,04	0,15*	-0,06	0,19**	0,16**	0,15**	0,10	-0,03	-0,04	-0,09	0,17**
CILJ		1	-0,13*	0,01	0,00	0,01	0,02	-0,02	0,02	0,19**	0,07	0,07	0,14*	0,05	-0,05	0,14*
DOB			1	0,38**	0,51**	-0,12*	0,07	-0,14*	0,06	-0,04	0,04	0,07	-0,23**	-0,12*	-0,05	0,07
G STU				1	0,79**	-0,05	0,21**	-0,09	0,12	-0,01	-0,05	0,03	-0,08	0,01	-0,07	0,04
G UPI					1	-0,12*	0,14*	-0,11*	0,10	0,02	0,03	0,10	-0,12*	-0,14*	-0,05	-0,02
ISP						1	0,01	0,11	0,02	0,06	-0,05	-0,01	0,08	0,11*	0,08	-0,03
OCJ							1	-0,20**	0,92**	0,07	-0,05	0,11	0,06	0,14*	-0,03	0,11
PAD								1	-0,16*	-0,02	-0,08	-0,10	0,02	-0,00	0,07	-0,18**
PRO									1	0,17*	0,00	0,19**	0,03	0,05	-0,01	0,10
PS										1	0,61**	0,53**	0,29**	0,04	0,22**	0,19**
SE											1	0,47**	0,10	0,07	0,04	0,21**
SR												1	0,12*	0,10	0,14*	0,22**
SPOL													1	0,16**	0,15*	-0,03
TAE														1	-0,00	0,07
VAŽ															1	0,01
ZAD																1

Legenda: AKT = broj vanstudijskih aktivnosti; CILJ = broj osobnih ciljeva; DOB = dob u godinama; G STU = godina na studiju; G UPI = broj godina studiranja; ISP = broj položenih ispita i kolokvija na zimskom ispitnom roku; OCJ = prosječna ocjena ispita i kolokvija položenih u zimskom ispitnom roku; PAD = broj ispita koje je ispitanik pokušao položiti na zimskom ispitnom roku, ali nije uspio; PRO = prosjek ocjena svih do sada položenih ispita; PS = rezultat na skali proaktivnog suočavanja; SE = rezultat na skali percipirane samoefikasnosti; SR = rezultat na skali samoregulacije; SPOL = spol ispitanika (1= muški, 2=ženski); TAE = rezultat na Testu analize emocija; VAŽ = prosječna procjena važnosti osobnih ciljeva; ZAD = procjena zadovoljstva studijem.