

Pregledni naučni rad

Primljen 18.05.2026.

Azra Čičkušić

Centar za ranu intervenciju „Mali svijet“

cickusic.azra@gmail.com

PSIHOLOŠKI RESURSI MLADIH: EMOCIONALNA REGULACIJA, STRATEGIJE SUOČAVANJA SA STRESOM I MENTALNO ZDRAVLJE U OBRAZOVNOM KONTEKSTU

Sažetak

Savremeni način života mladih karakterišu brojni zahtjevi i stresori koji mogu negativno uticati na mentalno zdravlje. Period mladosti, kao prelazna faza između adolescencije i odrasle dobi, obilježen je intenzivnim emocionalnim, kognitivnim i socijalnim promjenama koje sa sobom donose brojne razvojne izazove. Cilj ovog rada je pružiti pregled savremenih teorijskih i empirijskih saznanja o ulozi emocionalne regulacije i strategija suočavanja sa stresom u očuvanju mentalnog zdravlja mladih odraslih osoba. Pregled relevantne literature ukazuje da adaptivne strategije emocionalne regulacije i problem-orijentisano suočavanje sa stresom predstavljaju važne zaštitne faktore mentalnog zdravlja studenata, dok maladaptivne strategije mogu biti povezane sa većim nivoom psihološkog distresa. Rad ukazuje na značaj daljih empirijskih istraživanja u akademskom kontekstu.

Ključne riječi: mentalno zdravlje mladih, strategije suočavanja, emocionalna regulacija, psihološki resursi

Uvod

Za adekvatno svakodnevno funkcionisanje, što uključuje i funkcionisanje u akademskom okruženju, neophodno je očuvano mentalno zdravlje. Sama definicija mentalnog zdravlja (World Health Organization, 2013) obuhvata sposobnost pojedinca da vodi ispunjen život, što uključuje sposobnost formiranja i održavanja društvenih veza, sposobnost učenja, rada te sposobnost donošenja odluka u svakodnevnom životu u raznim područjima: obrazovanja, zapošljavanja, stanovanja i slično. Dakle, mentalno zdravlje nije samo odsustvo psihičkih poremećaja. Savremeni način života mladih i okruženje u kojem se nađu, karakterišu brojni zahtjevi i stresori koji mogu negativno uticati na njihovo mentalno zdravlje. Period mladosti, kao prelazna faza između adolescencije i odrasle dobi, obilježen je intenzivnim emocionalnim, kognitivnim i socijalnim promjenama koje sa sobom donose brojne razvojne izazove. Ovi izazovi uključuju postepeno preuzimanje odgovornosti, oblikovanje vlastitog identiteta te uspostavljanje samostalnosti u različitim životnim domenima. U tom razdoblju mladi se suočavaju s važnim odlukama vezanim uz obrazovanje, profesionalni razvoj i partnerske odnose. Također, obrazovni i akademski kontekst često zauzima centralno mjesto u svakodnevnom funkcionisanju mladih. Akademske obaveze, evaluacija postignuća i očekivanja vezana za buduću profesionalnu karijeru, mogu predstavljati značajan izvor stresa. Istovremeno, ovaj period je važan za razvoj i osvještavanje psiholoških resursa, poput emocionalne regulacije i strategija suočavanja sa stresom, koji mogu doprinijeti očuvanju mentalnog zdravlja i uspješnijem prilagođavanju različitim životnim zahtjevima. Poznato je da u okviru formalnog obrazovanja ne postoji oblast koja bi izučavala i pripremala učenike osnovnih, pa i srednjih škola na ono što ih očekuje u budućnosti. Pa se neki od njih osjete nepripremljeni za nove situacije, svako u skladu sa svojim kapacitetima. Iako većina mladih uspješno prolazi kroz navedene razvojne prijelaze, dio njih doživljava izražene emocionalne poteškoće koje mogu značajno narušiti njihovu psihološku dobrobit i svakodnevno funkcionisanje (Arnett, 2000; Kessler i sar., 2005). Kao reakcija na navedene izazove, često se javljaju simptomi depresivnosti, anksioznosti i stresa kao emocionalne reakcije na zahtjeve savremenog života (Al Omari i sar., 2020). Stoga se upravo mentalno zdravlje mladih sve češće prepoznaje kao prioritetno

područje istraživanja, posebno u kontekstu razumijevanja i podrške prilagodbi na ključne razvojne zadatke u ovom životnom razdoblju. U tom kontekstu sve više pažnje posvećuje se psihološkim resursima koji mogu doprinijeti uspješnijem suočavanju sa stresom. Cilj ovog rada je pružiti pregled savremenih teorijskih i empirijskih saznanja o ulozi emocionalne regulacije i strategija suočavanja sa stresom u očuvanju mentalnog zdravlja mladih u ranoj odrasloj dobi.

Metodologija pregleda literature

Literatura korištena u ovom radu prikupljena je pretragom elektronskih baza podataka Google Scholar, Hrčak, Scopus i Web of Science. Ključne riječi koje su korištene su: emocionalna regulacija, strategije suočavanja sa stresom, mentalno zdravlje mladih, psihološki resursi, studenti. Uključeni su teorijski i empirijski radovi koji su objavljeni uglavnom u posljednjih dvadeset godina, koji se bave odnosom emocionalne regulacije, suočavanja sa stresom i mentalnog zdravlja mladih odraslih osoba.

Emocionalna regulacija

Emocije danas zauzimaju važnu i jednu od centralnih tema istraživačke i kliničke prakse u psihologiji, a privukle su pažnju i prvim istraživačima poput Frojda, Darvina i Džejmsa (Gross, 1998). Emocije usmjeravaju pažnju prema važnim podražajima iz okoline, optimiziraju primljene senzorne informacije, utiču na donošenje odluka, pripremaju osobu na ponašajni odgovor, facilitiraju socijalne interakcije i doprinose epizodičkom pamćenju. Međutim, emocije koje su pogrešnog tipa, intenziteta ili trajanja, u određenim situacijama mogu imati negativan uticaj na pojedinca. U skladu s tim, pojedinac će često biti u situaciji da utiče na svoje emocije. Pojam emocionalna regulacija javlja se devedesetih godina dvadesetoga stoljeća, a u posljednje vrijeme jedno je od najbrže rastućih područja istraživanja u psihologiji (McRae i Gross, 2020). Gross (1998) navodi da je emocionalna regulacija proces kojim pojedinac utiče na to koje emocije doživljava, kada ih doživljava i na koji način ih doživljava i pokazuje. Predstavlja sposobnost razumijevanja i prihvatanja vlastitih emocionalnih stanja, kontrolisanja bihevioralnih odgovora u stresnim i neugodnim

situacijama te prilagođavanju emocionalnih odgovora zahtjevima situacije (Gratz i Roemer, 2004). Prema tome, emocionalna regulacija prvenstveno se odnosi na način na koji pojedinac reguliše emocije, a ne kako emocije regulišu nešto drugo. Osnovne komponente emocionalne regulacije su: 1) želja da se modificira proces generisanja emocije, 2) aktivacija procesa koji su odgovorni za mijenjanje emocije i 3) utjecaj na emocionalnu dinamiku. Procesi koji su odgovorni za regulisanje emocija mogu biti različiti, a većina ih je eksplicitna (npr. osoba se trudi da izgleda mirno, iako je anksiozna prije usmenog/javnog izlaganja). Postoji i niz implicitnih, odnosno nesvjesnih procesa koji služe regulaciji emocija (npr. skrivanje simpatije prema nekoj drugoj osobi zbog straha od odbijanja), zbog čega bi na emocionalnu regulaciju najbolje bilo gledati kao na kontinuum. Na jednom polu nalaze se eksplicitni, svjesni i kontrolisani procesi, dok se s druge strane nalaze implicitni, nesvjesni i automatski procesi. Emocionalna regulacija utiče i na emocionalnu dinamiku, odnosno na latenciju, vrijeme pojave, magnitudu i trajanje emocionalne reakcije (Gross, 2014).

Prema Procesnom modelu emocionalne regulacije (Gross i Thompson, 2007), emocije nastaju na način da se pažnja usmjeri na određenu situaciju, procijeni odabrana situacija u terminima trenutnih ciljeva te reaguje u skladu s procjenom situacije. Pojedinac može regulisati svoje emocije odabirom situacije, modifikacijom odabrane situacije, usmjeravanjem pažnje, kognitivnim promjenama u procesu procjene ili promjenom emocionalnog odgovora koji je posljedica svih prethodnih koraka (Gross, 2014). Nadalje, pojedinac može povećati ili smanjiti vlastite ekspresije putem različitih strategija koje su usmjerene na tjelesne manifestacije emocija (npr. supresija facijalnih ekspresija). Strategije koje pojedinac koristi kako bi regulisao vlastite emocije u velikoj mjeri utiču na način doživljavanja istih, a posljedično i na ličnu dobrobit i interpersonalne odnose (Petit i sar., 2015). Neke strategije mogu imati pozitivnije ishode od drugih. Na primjer, pojedinci koji u procesu nastanka emocija, na vlastite emocije utiču promjenom kognicija, bolje funkcionišu u socijalnom kontekstu, imaju bolju kvalitetu života i češće iskazuju pozitivne emocije (John i Gross, 2014). S druge strane, iako promjena emocionalnog odgovora može umanjiti vanjsku ekspresiju emocija, ona se povezuje s lošijim socijalnim funkcionisanjem, manjim brojem bliskih emocionalnih veza i većom

ekspresijom negativnih emocija (Gross, 1998). Uz spomenuto, emocionalna regulacija podrazumijeva i povećanje stepena doživljavanja i izražavanja neugodnih a smanjenje ugodnih emocija, shodno određenim situacijama, kako bi se time postigli određeni instrumentalni ciljevi ili održale kulturne karakteristike (Gross, 2015). Kao primjer se može navesti situacija koja zahtijeva da uskladimo naše emocije sa datim okolnostima kako bismo odgovorili socijalnim normama, pa ćemo ako smo na sahrani prilagoditi svoje pozitivne emocije i ne pokazivati ih javno. Također, izrazitu emociju radosti ili sreće nećemo biti u prilici pokazati na času/predavanju ili nekoj drugoj javnoj instituciji gdje se takvo ponašanje ne očekuje.

Slabije vještine emocionalne regulacije možemo nazvati emocionalnom disregulacijom. Shvatanja emocionalne disregulacije su različita, a Weiss i saradnici (2012) navode da ona uključuje: 1) nedostatak svjesnosti, razumijevanja i prihvatanja vlastitih emocija, 2) nemogućnost kontrolisanja ponašanja u situacijama emocionalnog distresa, 3) nedostatak adaptivnih strategija za moduliranje trajanja ili intenziteta averzivnih emocija i 4) neprihvatanje emocionalnog distresa kao standardne komponente određenih životnih aktivnosti. Individualne razlike u emocionalnoj regulaciji u dječijoj dobi značajan su prediktor zdravstvenih ishoda kasnije u životu. Slabije vještine emocionalne regulacije rizični su faktor za lošije zdravstvene ishode i ovisnička ponašanja (Moffitt i sar., 2011). Teškoće s emocionalnom regulacijom povezuju se s nizom maladaptivnih ponašanja, poput agresivnosti, suicidalnog ponašanja, poremećaja hranjenja, rizičnih seksualnih ponašanja (Tull i sar., 2012), samoozljeđivanja (Gratz i Tull, 2010) i zloupotrebe psihoaktivnih tvari (Bonn-Miller i sar., 2008). Navedeni nalazi upućuju na važnost istraživanja emocija i sposobnosti emocionalne regulacije još kod djece predškolskog i školskog uzrasta.

Suočavanje sa stresom

Stres se definiše kao psihološka i fiziološka reakcija na zahtjeve okoline koji premašuju individualne resurse pojedinca, pri čemu uključuje emocionalne, tjelesne i bihevioralne reakcije na procijenjene prijetnje (Lazarus i Folkman, 2004). Pojedinaac suočen sa stresnom situacijom nastojat će na kognitivnom,

emocionalnom ili na ponašajnom planu savladati ili umanjiti zahtjeve situacije. Tri su glavna modela stresa: podražajni modeli definišu stres kao vanjski podražaj; reakcijski modeli stresa posmatraju stres kao odgovor ili reakciju organizma na stresni događaj iz okoline; kognitivni modeli stresa su, pak, usmjereni na odnos ličnosti i okoline te procjenu stresne situacije (Lacković-Grgin, 2004.).

U suočavanju sa stresom pojedinci primjenjuju različite strategije koje omogućavaju regulaciju emocija, misli i ponašanja kako bi se smanjila psihološka nelagoda (Seiffge-Krenke, 2000; Lazarus i Folkman, 2004). Strategije suočavanja sa stresom obuhvataju različite kognitivne i bihevioralne načine reagovanja na stresne situacije, a često se ispituju pomoću instrumenta Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). Prema klasifikaciji Endlera i Parkera (1990), strategije suočavanja mogu se razlikovati prema dominantnom usmjerenju (na zadatak, na emocije i izbjegavanje), pri čemu se dosljedno pokazuje da su određeni obrasci suočavanja povezani s adaptivnijim, odnosno nepovoljnijim ishodima mentalnog zdravlja (Enderler i Parker, 1990; Vitaliano i sar., 1985). *Suočavanje usmjereno na problem (na zadatak)* način je nošenja sa stresom kod kojeg se mijenja okolina i situacija u kojoj se osoba nalazi. Ono je usmjereno na pronalazak i definiciju samog problema, nalaženje alternativnih rješenja, odabir rješenja temeljen na procjeni dobrih i loših posljedica, i slično (Ron i Rovner, 2014; Wang i Saudino, 2011; prema Genc i sar., 2013). Bitno je naglasiti da ova strategija nije orijentisana isključivo na okolinu i mijenjanje okolinskih stresora, već je orijentisana i prema unutra (npr. učenje novih vještina i ponašanja) (Lazarus, 1993). Ovaj je pristup djelotvoran ukoliko postoji mogućnost uticaja u toj situaciji. Ukoliko nemamo uticaja na stresnu situaciju, možemo poboljšati način na koji vidimo tu situaciju i kako se zbog toga osjećamo. Takav način suočavanja naziva se *suočavanje usmjereno na emocije* i ima za cilj lakše podnošenje emocionalnog uzbuđenja izazvanog stresnom situacijom (Folkman i Lazarus, 1988). Koristeći ove strategije moguće je privremeno skrenuti misli s problema ili smanjiti uznemirenost promjenom načina gledanja na problem. Ljudi u stresnim situacijama najčešće koriste oba načina suočavanja, ali koji će od

njih prevladati ovisi o osobi, samom događaju i kognitivnoj procjeni situacije (Folkman i Lazarus, 1988; Ron i Rovner, 2014; Strongman, 2006; prema Vulić-Prtorić, 2012). *Izbjegavanje* kao još jedan oblik suočavanja odnosi se na skretanje pažnje od izvora stresa ili nereagiranje na stresor (Kohlmann i sar., 1996; prema Tešanović, 2012). Ovaj oblik suočavanja može uključivati nereagovanje na problem, poricanje događaja, povlačenje od vanjskog svijeta i osamljivanje, zanemarivanje i potiskivanje emocija, uključivanje u disfunkcionalna ponašanja poput konzumiranja psihoaktivnih supstanci. Smatra se da aktivno suočavanje umanjuje štetne učinke stresa, dok se suočavanje izbjegavanjem smatra neučinkovitim, što podupire i veliki broj naučnih istraživanja (Compas i sar., 2000; prema Crockett i sar., 2007; McNamara, 2000; prema Dyson i Renk, 2006). Većina istraživanja potvrđuje da ukoliko suočavanje sa stresom nije učinkovito, kao rezultat mogu se javiti osjećaj osamljenosti i tjeskobe, nesаница i prekomjerne brige (Amutio i Smith, 2008; prema Vulić-Prtorić, 2012) kao i fizička oboljenja, anksioznost, depresija te zloupotreba alkohola i/ili droga (Penley i sar., 2002; Zeidner, 1998; prema Ben-Zur i Zeidner, 2012; Thorsteinsson i sar., 2013). Istraživanja upućuju na dosljednu pozitivnu vezu između izbjegavanja i negativnoga raspoloženja te na negativnu povezanost problema usmjerenog suočavanja i negativnog raspoloženja (Billings i sar., 2000; Martinac Dorčić, 2002; prema Tešanović, 2012). Također, u istraživanjima koja su proveli Kardum i Hudek-Knežević (1994; prema Župan, 2011) te Dyson i Renk (2006) izbjegavanje je značajno pridonijelo negativnom raspoloženju kod studenata. Ovi nalazi dosljedno upućuju na negativne efekte *izbjegavanja* kao stila suočavanja, što implicira na važnost osvještavanja istog i pronalaženje načina kako isti promijeniti u aktivniji odgovor na percepciju i doživljaj stresa i stresne situacije. Što se tiče suočavanja usmjerenog na emocije, rezultati istraživanja ukazuju da je ono povezano s negativnim aspektima zdravlja, i to depresijom, anksioznošću i percepcijom somatskih simptoma (Enderl i Parker, 1994; Liao i sar., 2014). Osobe koje su sklone dugotrajnom razmišljanju o problemima, rjeđe pokušavaju te probleme riješiti vlastitim naporima (Carver i sar., 1989; Nolen-Hoeksema i Morrow, 1991; prema Davison i Neale, 1999), a ta sklonost stalnom preispitivanju, umjesto

rješavanju problema povezana je s dužim trajanjem depresije (Morrow i Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoeksema i Morrow, 1991a; prema Davison i Neale, 1999). Strategije suočavanja posmatrane kao individualne karakteristike (Endler i Parker, 1990) ključne su za psihološku prilagodbu, posebno kod mladih, jer mogu ublažiti ili pojačati učinke stresnih iskustava. Mladi koji koriste strategije usmjerene na zadatak pokazuju bolje psihološko funkcionisanje, dok je prekomjerna upotreba emocionalno i izbjegavajuće orijentiranih stilova suočavanja, povezana s višim razinama stresa, depresivnosti i anksioznosti (Compas i sar., 2017). Istraživanja koja su se bavila suočavanjem sa stresnim situacijama navode da je suočavanje usmjereno na emocije više pod uticajem faktora ličnosti, dok je suočavanje usmjereno na problem, pa u nekoj mjeri i izbjegavanje, više pod uticajem socijalizacije, odnosno da je situacijski uvjetovano (Lacković Grgin, 2000). Ovakvi rezultati upućuju na zaključak da je moguće raditi na razvijanju suočavanja koje je usmjereno na problem, te time stvarati pozitivne efekte ovakvog stila suočavanja. Uz to, izbjegavanje može biti korigovano jer nije pod uticajem crta ličnosti, što bi svakako trebalo još provjeriti u narednim istraživanjima.

Strategije suočavanja, emocionalna regulacija i mentalno zdravlje

Poznato je da definicija mentalnog zdravlja obuhvata ne samo odsutnost psihičkih poremećaja, već i sposobnost pojedinca da ostvaruje lične ciljeve, održava kvalitetne odnose s drugima te se uspješno nosi sa stresom i izazovima svakodnevnog života (World Health Organization, 2015). Iz ove definicije se može zaključiti da teškoće u prilagodbi u prelaznom razdoblju mogu značajno narušiti mentalno zdravlje mladih. Ovako određeno razdoblje mladosti i rane odrasle dobi obilježeno je stoga i povećanom pojavom emocionalnih poteškoća, pri čemu se simptomi depresivnosti, anksioznosti i stresa sve češće prepoznaju kao najčešći oblici psihološke disfunkcionalnosti u ovoj populaciji (Kessler i sar., 2005; Twenge i sar., 2019; EU Youth Report, 2015). Mentalno zdrava osoba je svakako preduslov za uspješno savladavanje novih prepreka koje su sveprisutne. Iz tog razloga značajno je izučavati sve faktore

koji poboljšavaju mentalno zdravlje i smanjuju simptome mnogih emocionalnih poteškoća.

O povezanosti anksioznosti i depresije sa strategijama suočavanja, autori smatraju da nedovoljno razvijene vještine ili dominantna primjena neprimjerenih strategija, samostalno ili u interakciji sa stresom, povećavaju vjerovatnost nepovoljnih ishoda. Češće korištenje aktivnih strategija suočavanja povezano je s manje depresivnih simptoma, dok je korištenje strategija usmjerenih na izbjegavanje, povezano s većom učestalošću depresivnih i anksioznih simptoma (Crockett i sar., 2007). Istraživanja pokazuju pozitivnu povezanost između jačine doživljenog stresa i razine anksioznosti kod studenata koji rjeđe koriste aktivne strategije suočavanja, dok je kod onih koji češće koriste aktivne strategije, jačina doživljenog stresa bila povezana s nižom razinom anksioznosti. Također, viša razina stresa, slabije korištenje aktivnih strategija suočavanja i češće korištenje izbjegavanja kao strategije suočavanja, povezani su sa više depresivnih simptoma (Crockett i sar., 2007). Nadalje, istraživanja pokazuju da je aktivno, problemu usmjereno suočavanje povezano s dobrom prilagodbom kod adolescenata te s manjom zastupljenosti depresivnih simptoma. Pokazuje se i to da su pasivni, emocijama usmjereni načini suočavanja, povezani s depresivnim simptomima (Horwitz i sar., 2010; Thompson i sar., 2010; Sun i sar., 2010; prema Kurtović i Bećirević, 2011). Suočavanje izbjegavanjem ponavljano se pokazuju rizičnim faktorima za depresivnost za razliku od suočavanja usmjerenog na problem (Murberg i Bru, 2005; Seiffge-Krenke i Klessinger, 2000; prema Thorsteinsson i sar., 2013). Također, student koji vjeruje da ima sposobnosti potrebne za suočavanje s ispitnom situacijom, imat će manje izražene simptome ispitne anksioznosti (Cervone, 2000; prema Juretić, 2008).

Razna istraživanja su pokazala da je psihološko zdravlje određeno pojedinčevom sposobnošću fleksibilnog korištenja različitih strategija regulacije emocija, ovisno o situacijskim zahtjevima (Hofman i sar., 2012). Ljudi se razlikuju po sposobnostima uspješne regulacije emocija prema fleksibilnosti emocionalne regulacije (Aldao i sar., 2015) i prema repertoaru strategija koje posjeduju (De France i Hollenstein, 2017). Fleksibilnost emocionalne regulacije može se definisati kao stepen u kojem je varijabilnost emocionalne regulacije sinhronizirana s

promjenama u okolini koje se odnose na promjene u obilježjima situacije ili u pojedinačnoj procjeni tih situacija (Aldao i sar., 2014). Jedna komponenta fleksibilnosti emocionalne regulacije je repertoar strategija koji pojedinac koristi kroz razne situacije (Grommisch i sar., 2019). De France i Hollenstein (2017) su pokazali pozitivnu povezanost psihološke dobrobiti pojedinca s jedne strane i repertoara emocionalne regulacije i nivoa u kojem se pojedinci oslanjaju na taj repertoar, s druge strane. Slično tome, Aldao i Nolen-Hoeksema (2012) pokazale su da interakcija adaptivnih i maladaptivnih strategija može predvidjeti simptome depresije, anksioznosti i zloupotrebe alkohola, tačnije, da se negativna povezanost adaptivnih strategija i simptoma javlja samo ako ispitanik koristi veliki broj maladaptivnih strategija. To su objasnile time da pojedinci s bogatim repertoarom strategija emocionalne regulacije (uključujući adaptivne i maladaptivne strategije) znaju kako fleksibilno primijeniti adaptivne strategije kao odgovor na zahtjeve okoline i time izvući veću korist od njihovog korištenja (Aldao i sur., 2014). I novija istraživanja (Trudel-Fitzgerald i sar., 2024) naglašavaju važnost regulacijske fleksibilnosti. Autori ističu da nije najvažnije koristiti određenu strategiju, nego znati kada i kako je koristiti. Fleksibilnost objašnjavaju kao posjedovanje više različitih strategija na raspolaganju, biranje koja najbolja odgovara konkretnoj situaciji te promjena strategije ako se pokaže neefikasnom.

Diskusija i zaključak

Nakon pregleda relevantne literature, rezultati jasno ukazuju na postojanje adaptivnih i maladaptivnih strategija suočavanja sa stresom, kao i strategija emocionalne regulacije koje povoljnije utiču na mentalno zdravlje općenito, ali i psihološku dobrobit, blagostanje, smanjen rizik za nastanak simptoma poremećaja i rizičnih ponašanja. To ukazuje na važnost poznavanja povoljnih strategija koje, ukoliko se koriste, mogu doprinijeti boljem prilagođavanju na nove situacije, koje su same po sebi izazovne i imaju određeni stepen odgovornosti. Konkretno, strategija suočavanja sa stresom koja je usmjerena na problem smanjuje negativne ishode i raspoloženja kod studenata, kao i kognitivna reinterpetacija koja ima za cilj da promijeni shvatanje kako bi usmjerenje bilo na pozitivnijim emocijama. Maladaptivne strategije su izbjegavanje, kao i supresija emocija te su one povezane sa psihološkim distresom i simptomima

anksioznosti i depresivnosti. Navedeni nalazi su važni zbog razvojnog perioda koji je prekretnica u formiranju i potvrđivanju identiteta, zbog planiranja ali i pritiska koje budućnost nosi. Mnogi mladi u tom periodu stvaraju sliku života i svoje uloge u njemu. Kod dijela mladih osoba mogu se uočiti teškoće u prepoznavanju i regulaciji emocionalnih stanja, što može negativno uticati na interpersonalno i akademsko funkcionisanje.

I pored brojnih empirijskih nalaza koji potvrđuju povezanost emocionalne regulacije, strategija suočavanja i mentalnog zdravlja, postoje određena metodološka ograničenja postojećih istraživanja. Pregled literature upućuje na to da se većina istraživanja temelji na samoprocjeni ispitanika, što zahtijeva oprez prilikom interpretacije: takvi upitnici često mogu preglasiti simptome i otežati diferencijalnu dijagnozu, te time zanemariti druge moguće uzroke. Otežano je donošenje zaključaka o uzročno-posljedičnim odnosima među varijablama, jer su istraživanja uglavnom korelacijska, određuju povezanost i predviđaju doprinose drugih faktora.

Dobijeni nalazi omogućavaju određivanje nekih praktičnih implikacija. Kroz preventivne programe, mogu se prikazati osnove adaptivnih i maladaptivnih strategija, ukazati na iste te pomoći mladima i studentima da prepoznaju svoje obrasce. To je važan prvi korak u formiranju adaptivnijih i funkcionalnijih strategija suočavanja i emocionalne regulacije. Također, psihološka podrška studentima bi trebala biti sastavni dio njihovog akademskog obrazovanja. Pored profesionalne, podrška svih nastavnika i profesora je nužna. Podržavajući i empatičan odnos nastavnika može imati značajnu ulogu u očuvanju mentalnog zdravlja studenata, te je kontinuirana psihoedukacija važna i za sve nastavnike i saradnike. Također, upoznavanje sa prvim, ranim znakovima je ključno za prepoznavanje tih simptoma te adekvatnu ranu intervenciju. Pored navedenog, korisno je i vratiti se u raniju razvojnu fazu, pa govoriti o važnosti pripreme školaraca za budućnost i nove izazove. Na osnovu dosadašnjih, ali i novih nalaza moguće je razmišljati i o sistematičnom pristupu edukacije o emocijama, regulaciji i osvještavanju. Važno je napomenuti da se ovo učenje treba temeljiti na iskustvenom znanju, radu na sebi i kontinuiranom učenju. Uz emocije, razvijanje adekvatnih adaptivnih strategija suočavanja sa stresom bi također bilo od velikog značaja, jer bi između ostalog, smanjilo vjerovatnoću pojave neželjenih simptoma. Smanjilo bi

prokrastinaciju, a time i stepen percipiranog i doživljenog stresa. Savremena istraživanja sve više ukazuju na značaj razvoja inovativnih pristupa očuvanju mentalnog zdravlja mladih. Tako Xu i saradnici (2024) navode da intervencije zasnovane na virtualnoj stvarnosti mogu doprinijeti smanjenju stresa i unapređenju psihološke dobrobiti mladih odraslih osoba. Ovi nalazi dodatno potvrđuju važnost razvoja različitih oblika podrške usmjerenih na jačanje adaptivnih strategija suočavanja sa stresom i očuvanje mentalnog zdravlja mladih. Zaključno, razumijevanje emocionalne regulacije i strategija suočavanja sa stresom može predstavljati važan korak u kreiranju preventivnih i intervencijskih programa usmjerenih na očuvanje mentalnog zdravlja u obrazovnom, ali i drugim relevantnim okruženjima.

Literatura

- Al Omari, O., Al Sabei, S., Al Rawajfah, O., Abu Sharour, L., Aljohani, K., Alomari, K., Shkman, L., Al Dameery, K., Saifan, A., Al Zubidi, B., Anwar, S., i Alhalaiqa, F. (2020). Prevalence and predictors of depression, anxiety, and stress among youth at the time of COVID-19: An online cross-sectional multicountry study. *Depression Research and Treatment*, 2020, Article 8887727. <https://doi.org/10.1155/2020/8887727>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bonn-Miller, M. O., Vujanovic, A. A. i Zvolensky, M. J. (2008). Emotional dysregulation: Association with coping-oriented marijuana use motives among current marijuana users. *Substance Use and Misuse*, 43, 1656–1668.
- Crockett, L.J., Iturbide, M.I., Torres Stone, R.A., McGinley, M. i Raffaelli, M. (2007). Acculturative Stress, Social Support, and Coping: Relations to Psychological Adjustment among Mexican American College Students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13(4), 347–355.
- Davidson, G.C. i Neale, J.M. (1999). Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja. Jastrebarsko: Naklada Slap.

- Dyson, R. i Renk, K. (2006). Freshmen Adaptation to University Life: Depressive Symptoms, Stress, and Coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1231-1244.
- Endler, N. S., i Parker. J.D.A (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- EU Youth Report. (2015). *European Union Youth Report 2015*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Folkman, S. i Lazarus, R.S. (1988). Coping as a Mediator of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475
- Genc, A., Pekić, J. i Matanović, J. (2013). Mehanizmi suočavanja sa stresom, optimizam i generalna samoefikasnost kao prediktori psihofizičkog zdravlja. *Primjenjena psihologija*, 6(2), 155-174
- Gratz, K. L. i Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
<https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gratz, K. L. i Tull, M. T. (2010). The relationship between emotion dysregulation and deliberate self-harm among inpatients with substance use disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 544–553.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press: New York.
- Gross, J. J., i Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3–24). New York: The Guilford Press.
- John, O. P. i Gross, J. J. (2014). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1–33.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., i Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset

- distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Lacković-Grgin K. (2000). Stres u djece i adolescenata. Jastrebarsko: Naklad Slap
- Lazarus, R. S., i Folkman, S. (2004). Stres, procjena i suočavanje. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lazarus, R.S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- McRae, K. i Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20, 1-9.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, ... Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108, 2693–2698.
- Petit, G., Luminet, O., Maurage, F., Tecco, J., Lechantre, S., Ferauge, M., ... de Timary, P. (2015). Emotion regulation in alcohol dependence. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 39, 2471–2479.
- Ron, P. i Rovner, M. (2014). The Relationship between Self-Esteem, Sense of Mastery and Humor as Personal Resources and Crisis-Coping Strategies in Three Generations. *Advances in Aging Research*, 3, 160-171.
- Tešanović, J. (2012). Lokus kontrole i koping strategije kod žena s cervikalnim sindromom. *Godišnjak za psihologiju*, 9(11), 43–56.
- Trudel-Fitzgerald, C., Boucher, G., Morin, C., Mondragon, P., Guimond, A.-J., Nishimi, K., Choi, K. W., i Denckla, C. (2024). Coping and emotion regulation: A conceptual and measurement scoping review. *Canadian Psychology*, 65(3), 149–162. <https://doi.org/10.1037/cap0000377>
- Tull, M. T., Weiss, N. H., Adams, C. E. i Gratz, K. L. (2012). The contribution of emotion regulation difficulties to risky sexual behavior within a sample of patients in residential substance abuse treatment. *Addictive Behaviors*, 37, 1084–1092.
- Vulić-Prtorić A. (2012) Depresivnost. Jokić-Begić N. (Ur.), Psihosocijalne potrebe studenata, 8. priručnik iz zbirke

- priručnika “Studenti s invaliditetom”, 107-129. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.
- Weiss, N. H., Tull, M. T., Viana, A. G., Anestis, M. D. i Gratz, K. L. (2012). Impulsive behaviors as an emotion regulation strategy: Examining associations between PTSD, emotion dysregulation, and impulsive behaviors among substance dependent inpatients. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 453–458.
- World Health Organization 2014 Mental Health Atlas. World Health Organization, Geneva.
https://apps.who.int/iris/bitstream/10665/178879/1/9789241565-011_eng.pdf
- Xu, J., Rees, G., Triccas, L. T. i Alvarez-Jimenez, M. (2024). Effectiveness of Virtual Reality–Based Well-Being Interventions for Stress Reduction in Young Adults: Systematic Review. *JMIR Mental Health*, 11, e52186

**PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF YOUNG PEOPLE:
EMOTIONAL REGULATION, COPING STRATEGIES, AND
MENTAL HEALTH IN EDUCATIONAL SETTINGS.**

Summary

Contemporary lifestyles of young people are characterized by numerous demands and stressors that may negatively affect mental health. The period of youth, as a transitional phase between adolescence and adulthood, is marked by intense emotional, cognitive, and social changes that bring numerous developmental challenges. The aim of this paper is to provide an overview of contemporary theoretical and empirical findings on the role of emotional regulation and coping strategies in preserving the mental health of young adults. A review of relevant literature indicates that adaptive emotional regulation strategies and problem-oriented coping with stress represent important protective factors for the mental health of students, whereas maladaptive strategies may be associated with higher levels of psychological distress. The paper highlights the importance of further empirical research in the academic context.

Keywords: mental health of young people, coping strategies, emotional regulation, psychological resources