



Koncept doživljaja kontrole
u psihologiji

1. Koncept doživljaja kontrole u psihologiji

Koncept kontrole (franc. *contrôle*) koristi se u različitim područjima psihologije te je uključen u veliki broj modela i teorija kojima se nastoji opisati, objasniti i predvidjeti ljudsko ponašanje. Brojni psihološki koncepti, posredno ili neposredno, uključuju različite mehanizme kojima ljudi nastoje ostvariti kontrolu nad vlastitim ponašanjem i doživljavanjem, ali i vlastitom okolinom. Kontrola se može odnositi na opažanje i regulaciju različitih aspekata vlastitog ponašanja s ciljem ostvarivanja zadanih ciljeva, na kontrolu vlastitih emocija i kognicija, na ponašanje drugih ljudi, ali i šire zajednice u kojoj pojedinac živi. **Doživljaj kontrole** nad različitim životnim događajima, kao i vlastitim životom u cjelini, od osobite je važnosti za razvoj i ponašanje pojedinca, mentalno zdravlje, kao i opću kvalitetu života.

Mnogi autori smatraju da je potreba za ostvarivanjem kontrole jedan od temeljnih motiva čovjeka koji nastoji ostvariti i u uvjetima kada kontrola realno nije moguća (Bandura, 1989; Rothbaum i sur., 1982).

Potreba za kontrolom javlja se u gotovo svim područjima ljudskog djelovanja. U širem kontekstu kontrola uključuje opažanje i registraciju određenog stanja, utvrđivanje mogućih odstupanja od predviđenih ili očekivanih vrijednosti te pokretanje aktivnosti kojima bi se proces, u slučaju potrebe, vratio u očekivane okvire, odnosno ostvarila kontrola. Svaki od tri navedena aspekta važan je za uspješno upravljanje ili kontrolu nad određenim procesom.

Ljudsko ponašanje, u najvećem broju slučajeva, usmjereno je ostvarenju određenog cilja. Ti ciljevi mogu imati različit značaj i važnost za pojedinca, a ostvarenje postavljenih ciljeva utječe na opće zadovoljstvo i psihološku dobrobit pojedinca. Ponašanja koja se mogu **planirati** i čiji se ishodi mogu **predvidjeti** poželjnija su od onih ponašanja čiji su ishodi neizvjesni, odnosno čije posljedice nije moguće kontrolirati. Ljudi s manjim ili većim stupnjem točnosti mogu predviđati ishode određenih ponašanja te u skladu s tim odabrati ono ponašanje koje ima najveću vjerojatnost ostvarenja zadanog cilja. Spoznaja da ishode nekih događaja i ponašanja nismo u mogućnosti predvidjeti znači da nam nisu poznati faktori važni za ostvarenje tih ciljeva, ne raspoložemo potrebnim resursima ili na ishod djeluju faktori koje nije moguće kontrolirati. Situacije i ponašanja u kojima pojedinac procjenjuje da ne može predvidjeti ishod, ovisno o njihovoj vrsti i važnosti posljedica, dovode do stanja neugode i neizvjesnosti, napetosti, anksioznosti i straha, odnosno općenito do problema prilagodbe. **Razumijevanje procesa** i mogućnost **predviđanja ishoda bitne su pretpostavke** doživljaja kontrole nad događajima te posljedično izbora prikladnog ponašanja, doživljaja osobne uspješnosti i efikasnosti, kao i općeg zadovoljstva pojedinca.

U svakodnevnom životu svjedočimo brojnim oblicima kontrole (nadzora, provjere i sl.) kojima smo izloženi u različitim situacijama. Primjeri kontrole ponašanja i aktivnosti ovlaštenih službi mogu biti provjere kontrole brzine u cestovnom prometu, kontrole putnih isprava ili voznih karata, kontrole dolaska zaposlenika na posao, provjere znanja u sustavu školstva, provjere sposobnosti kod prijema na studij ili posao, provjere zdravstvenog stanja, provjere tehničke ispravnosti vozila, provjere kreditne sposobnosti itd. U suvremenom društvu tehnologija omogućuje sve precizniji nadzor nad različitim procesima i događajima, ali i nad ponašanjem građana. Ta intenzivna izloženost kontroli, s jedne strane, povećava sigurnost i kvalitetu odvijanja određenih procesa (npr. u prometu ili zdravstvu), ali, s druge strane, može utjecati i na smanjenje osjećaja osobne slobode i privatnosti. U osmom poglavlju knjige ukratko su opisani neki aspekti izloženosti pojedinca kontroli društva i sve veće mogućnosti kontrole ponašanja koju omogućuje suvremena tehnologija.

U područje tehnologije kao i upravljanja sustavima (npr. zračni promet, veliki gradovi, luke, proizvodni procesi i sl.) bez kontrole nije moguće kvalitetno upravljati procesima i osigurati pozitivan konačni ishod. **Sustavi za automatizaciju** imaju za cilj održavanje ili mijenjanje zadanog stanja prema zadanom algoritmu. Sustav registrira zadane parametre, uspoređuje ih s referentnim vrijednostima i na osnovi opažene razlike „odlučuje“ o eventualnim promjenama u odvijanju procesa. Ovaj opisani element automatiziranog sustava naziva se **povratna veza** te je ključan za regulaciju i održavanje procesa. Kvalitetne informacije o parametrima procesa nužne su za nadzor i upravljanje sustavom. Suvremeni sustavi zasnovani na umjetnoj inteligenciji omogućuju samostalno odvijanje vrlo složenih procesa kao što su let zrakoplova, vožnja automobila bez nadzora vozača, izvođenje operativnih zahvata i sl.

1.1. Kontrola i ljudsko ponašanje

Pri razmatranju ljudskog ponašanja doživljaj ili procjena mogućnosti kontrole nad događajima ima velik značaj. U kontekstu znanstvenih i primijenjenih istraživanja koncept kontrole ključan je za razumijevanje različitih oblika ljudskog ponašanja, dok je u kliničkoj psihologiji, savjetovanju i psihoterapiji jedan od temeljnih ciljeva uspostava narušene ili izgubljene kontrole nad vlastitim životom ili pojedinim aspektima života. Ljudi su motivirani odabrati ponašanja kojima mogu ostvariti ciljeve koji su za njih osobno važni i za koje procjenjuju da ih mogu uspješno ostvariti. Osobna procjena mogućnosti kontrole može proizlaziti iz ranijih osobnih iskustava, različitih oblika učenja, iskustava drugih ljudi, različitih informacija koje omogućuju predviđanje ishoda ili iz uvida u procese koji omogućuju ostvarenje cilja. Osoba mora raspolagati barem minimalnom razinom informacija o faktorima koji utječu na ostvarenje pozitivnog ishoda **kako bi njezina procjena vjerojatnosti ostvarenja cilja bila realistična ili barem veća u odnosu na slučajno pogađanje**. U suprotnom, osoba se može upustiti u ponašanja koja ne omogućuju ostvarenje cilja ili mogu biti rizična za samu osobu i njezinu dobrobit. Realna procjena osobne kontrole važna je za uspješno upravljanje vlastitim životnim aktivnostima.

U psihologiji se vrlo često od ljudi zahtijeva da procjene stupanj u kojemu mogu utjecati na ishod određenog ponašanja ili događaja. Pojedine procjene izvan su iskustva pojedinca i ne zasnivaju se na relevantnim informacijama te predstavljaju subjektivni doživljaj pojedinca o vjerojatnosti kontrole nad ishodom događaja i podložne su različitim vrstama pristranosti. U nastavku je navedeno nekoliko različitih primjera aktivnosti i ciljeva koje treba ostvariti, a koji se razlikuju prema opsegu i području.

Pokušajte za svaki od postavljenih ciljeva procijeniti stupanj u kojemu možete kontrolirati ostvarenje pozitivnog ishoda navedenih događaja. Za procjenu koristite ljestvicu s postocima, pri čemu 0% označava potpunu **nemogućnost utjecaja na ishod**, a 100% potpunu **mogućnost utjecaja** na ishod zadane aktivnosti. Ako ste neki od navedenih ciljeva već ostvarili, pokušajte procijeniti vjerojatnost da taj cilj ponovno ostvarite.

a) primjeri koji se odnose na ciljeve iz svakodnevnog života

pripremiti ukusnu večeru za prijatelje	%
provesti ugodan vikend s obitelji ili prijateljima	%
odabrati prijatelju/ici dar za rođendan koji će ih oduševiti	%
dobiti odličnu ocjenu iz matematike na državnoj maturi	%
provesti sutrašnji dan u dobrom raspoloženju	%
provesti romantičnu večer s osobom koja vam se sviđa, ali se još niste službeno upoznali	%
sljedećih sedam dana provesti bez zdravstvenih problema	%
tijekom sljedećeg mjeseca zaraditi iznos od 5000 eura	%

Analizirajte u kojem rasponu se kreću vaše procjene kontrole nad ostvarenjem pojedinih ciljeva. Razmotrite koji su razlozi u osnovi nižih procjena, tj. zbog čega ste procijenili da mogućnost vaše osobne kontrole nije potpuna.

b) primjeri koji se odnose na ostvarenje dugoročnijih osobnih ciljeva

upisati željenu srednju školu ili studij	%
pronaći partnera/partnericu s kojom/kojim biste osnovali obitelj	%
u dobrom zdravlju doživjeti devedeset godina života	%
ostvariti ugled i poštovanje među kolegama na poslu	%
imati dobro plaćen posao u kojemu ćete uživati	%
kupiti vlastiti stan ili kuću	%
imati vlastitu djecu	%
osigurati uvjete za kvalitetan život u mirovini	%
ostvariti u životu svoje želje i planove	%
biti sretan u životu	%

Opisani ciljevi odnose se na ishode čije ostvarenje podrazumijeva dulje vremensko razdoblje i različite podciljeve koji im prethode. Ponovno analizirajte raspon u kojemu se kreću vaše procjene i razloge koji su u osnovi različitog stupnja kontrole. U opisanim primjerima teže je definirati kriterije uspješnog ostvarenja pojedinih ciljeva (npr. ostvariti osobne želje i planove) u odnosu na neke druge (upisati željenu školu ili studij).

c) primjeri koji se odnose na ciljeve koji mogu biti izvan uobičajenog iskustva većine ljudi

popeti se na najviši alpski vrh Mont Blanc	%
biciklom proći udaljenost od Zagreba do Splita	%
skočiti s padobranom iz aviona s visine od 4000 m	%
naučiti plesati tango	%
preplivati dionicu od 10 km	%
naučiti japanski jezik do razine konverzacije	%
naučiti svirati violinu	%
posjetiti karneval u Rio de Janeiru	%

U prethodnim primjerima navedeni su ciljevi za koje većina ljudi nema dovoljno informacija ili osobnog iskustva potrebnih za realističnu procjenu osobne kontrole potrebne za njihovo ostvarenje. I pored toga moguće je procijeniti stupanj osobne kontrole koji može biti podcijenjen ili precijenjen u odnosu na neku hipotetsku stvarnu mogućnost kontrole.

d) primjeri koji se odnose na kontrolu događaja i procesa u široj zajednici

smanjiti razinu korupcije u društvu	%
smanjiti razinu diskriminacije prema manjinama u društvu	%
potaknuti političare na smanjenje zagađenja okoliša	%
poboljšati kvalitetu života umirovljenika u našoj zemlji	%
kroz društvenu/političku aktivnost utjecati na poboljšanje uvjeta života u svojoj zemlji	%
doprinijeti očuvanju prirode u kraju u kojemu živite	%
utjecati na izmjene programa srednjoškolskog obrazovanja	%
utjecati na izbor političkog vodstva koje će odgovarati vašim vrijednostima i ciljevima	%

Ciljevi opisani u posljednjoj tablici odnose se na događaje i procese u široj društvenoj zajednici u kojoj pojedinac živi, a specifični su s obzirom na mogućnost individualnog utjecaja na njihovo ostvarenje. Za većinu navedenih ciljeva nužno je zajedničko djelovanje većeg broja članova jer je izgledno da pojedinac teško može samostalno ostvariti kontrolu nad opisanim procesima.

U svim navedenim primjerima na procjenu kontrole ishoda može utjecati veći broj faktora koji međusobno mogu biti u različitim odnosima i interakcijama. Neki od faktora odnose se na iskustvo pojedinca vezano uz ostvarenje ranijih ishoda, uvid u bitne pretpostavke za uspješno ostvarenje ishoda, procjenu vlastitih potencijala, sposobnosti i motiva, očekivanu podršku okoline, procjenu mogućeg utjecaja sreće i slučajnih faktora, a mogu poslužiti iskustva i uspješnost drugih ljudi u sličnim situacijama.

Kod procjena osobne kontrole važan je i **osobni značaj ostvarenja pojedinog ishoda** za osobu koja vrši procjenu. Za sve ranije primjere ciljeva moguće je neovisno procijeniti osobnu važnost ili značaj ostvarenja pojedinog cilja. Tako npr. niska procjena kontrole nad učenjem plesa može imati različite posljedice ovisno o osobnoj važnosti tog cilja za procjenjivača. U slučaju da je ovladavanje vještinom plesa važno za pojedinca, činjenica da je ostvarenje tog cilja izvan njegove kontrole, može utjecati na opći doživljaj nezadovoljstva, narušeno samopoštovanje te opće psihološko blagostanje pojedinca. U slučaju kada ostvarenje pojedinog specifičnog cilja nije značajno za pojedinca, posljedice niske procjene kontrole imat će manji značaj na njegovo psihološko funkcioniranje.

Percepcija visoke osobne kontrole nad ponašanjem i događajima općenito se povezuje s različitim vrstama pozitivnih ishoda kao što su pozitivni afekti (Helzer i Jayawickreme, 2015), dobro psihičko i tjelesno zdravlje (Greenaway i sur., 2015), točnije postavljanje i ostvarivanje osobnih ciljeva (Haase i sur., 2009), bolja samoregulacija ponašanja (Vohs i Baumeister, 2004), pozitivnije samopoimanje (Saadat i sur., 2012), pa čak i duljina života (Langer i Rodin, 1976). Percepcija mogućnosti kontrole djeluje protektivno pri suočavanju s ugrožavajućim i stresnim događajima (Greenaway i sur., 2014), kao i na odabir efikasnijih strategija suočavanja sa stresnim događajima (Gueritault-Chalvin i sur., 2000). Kao što je doživljaj kontrole važan za psihološko zdravlje, tako je i gubitak kontrole povezan s negativnim posljedicama te može izazvati stres i neugodu (Krause, 2005), doživljaj bespomoćnosti (Seligman, 1975), ali i potaknuti ljude na ponašanja kojima će nastojati ponovno uspostaviti doživljaj kontrole (Kay i sur., 2010). Znatno dio autora, iz različitih teorijskih perspektiva, smatra da kod ljudi postoji temeljni motiv ili potreba za ostvarivanjem kontrole (Bandura, 1989), a Burger ukazuje na mogućnost mjerenja individualnih razlika u želji ili potrebi za ostvarivanjem kontrole (Burger, 1992). Preniska ili previsoka potreba za kontrolom mogu imati loše posljedice na adaptivnost ponašanja (Amoura i sur., 2014) i voditi prema razvoju različitih problema s percepcijom realne kontrole kao što su iluzija kontrole (Fats i sur., 2009) ili praznovjerno ponašanje (Greenway i sur., 2013). Ugrožavajuće situacije koje ne omogućuju kontrolu poput potresa, gubitka tla pod nogama, turbulencija za vrijeme leta zrakoplovom, plovidbe za vrijeme oluje na moru, boravka na otvorenom prostoru za vrijeme grmljavine, iščekivanja liječničkih dijagnoza, bolesti bliskih osoba i sl., predstavljaju izvore stresa i mogu imati negativan učinak na mentalno zdravlje pojedinca.

Pojedini medicinski zahvati (npr. odlazak stomatologu, pojedini dijagnostički postupci i sl.) izazivaju strah i nelagodu jer su povezani s doživljajem boli, ali i nedostatkom osobne kontrole. Percepciji kontrole može pomoći kvalitetno informiranje pacijenta o prirodi i trajanju zahvata, komunikacija s pacijentom tijekom zahvata, kao i mogućnost da pacijent (ako je to moguće) zatraži kraći odmor ili izvještava o intenzitetu neugode tijekom tretmana. Generalizacija doživljaja izostanka kontrole nad specifičnim događajima na život u cjelini, negativno utječe na cjelokupnu psihološku prilagodbu i funkcioniranje pojedinca.

1.2. Različiti konstrukti vezani uz kontrolu

Elen A. Skinner (1996) daje sustavan prikaz više od 100 različitih konstrukata povezanih s konceptom „kontrola“. Autorica naglašava teorijska preklapanja u operacionalizaciji, mjerenju i uporabi srodnih koncepata što dovodi do teškoća u generalizaciji zaključaka. Jedan dio konstrukata neposredno uključuje pojam kontrole, kao što je slučaj kod percepcije kontrole, osobne kontrole, osjećaja/doživljaja kontrole, lokusa kontrole, kognitivne kontrole, vikarijske kontrole, iluzije kontrole, kontrole ishoda, primarne i sekundarne kontrole, kontrole pri donošenju odluka, prediktivne kontrole, samokontrole, potrebe za kontrolom i sl. U drugi skup konstrukata, koji posredno uključuju mehanizme i procese kontrole, mogu se svrstati: bespomoćnost, efikasnost, samoregulacija, djelotvornost, ovladavanje područjem, autonomija, samoodređenje, kompetencija, kauzalna atribucija, eksplanatorni stil, odgovornost, vjerojatnost uspjeha, očekivani ishod i sl. Skinner (1996) predlaže konceptualni okvir za klasifikaciju različitih konstrukata povezanih s kontrolom s obzirom na neka njihova bitna obilježja. Uporaba različitih termina za srodne ili identične koncepte dovodi do kumuliranja rezultata koji nisu integrirani jer se koriste unutar različitih istraživačkih područja i teorijskih paradigmi. Skinner preporučuje usmjeravanje pozornosti na same procese i operacionalizaciju korištenih mjera, a manje na terminologiju ili specifični teorijski kontekst.

Jedna od podjela zasniva se na razlikovanju **objektivne** (stvarne) i **subjektivne** (percipirane) kontrole. Objektivna kontrola se može procijeniti samo u određenim slučajevima kroz izračun vjerojatnosti nekog ishoda (npr. u igrama na sreću, vjerojatnosti oboljenja od određene bolesti i sl.). Većina koncepata vezanih uz kontrolu u psihološkim istraživanjima predstavlja subjektivnu percepciju ili uvjerenje ispitanika o mogućnosti kontrole nad događajima u nekoj stvarnoj ili hipotetskoj situaciji. Ta percipirana kontrola može biti precijenjena u slučajevima kada objektivna kontrola ili nije moguća ili je znatno manja od percipirane. U takvim slučajevima može se raditi o „iluziji kontrole“ koja može potaknuti rizična ponašanja i ugroziti dobrobit osobe (Langer, 1975). Ovo može biti slučaj kod ponašanja u prometu, kockanja, nezdrave prehrane i sl. Drugi oblik poremećaja odnosa objektivne i subjektivne kontrole predstavlja percepcije gubitka kontrole u situacijama u kojima je objektivna kontrola moguća, kao što je slučaj kod naučene bespomoćnosti (Abramson i sur., 1978). Većina istraživača suglasna je oko zaključka kako je percipirana kontrola snažniji prediktor ponašanja od stvarne mogućnosti kontrole i da stvarni gubitak kontrole ima psihološki značaj tek kada ga pojedinac percipira na takav način (npr. Burger, 1989). U uvjetima u kojima ne postoji objektivna kontrola, uvjerenje pojedinca da je kontrola moguća ipak može potaknuti određeno ponašanje (Averill, 1973).

Drugi važan aspekt kontrole odnosi se na **iskustvo pojedinca vezano uz raniju kontrolu** nad ishodima koji su predmet procjene, tj. uspješnost u ranijim pokušajima da se ostvare neki poželjni ili izbjegnu nepoželjni ishodi. Chanowitz i Langer (1980) razlikuju situacije procjene vjerojatnosti uspjeha u zadanoj situaciji **zasnovane na iskustvu** („Ja sam to već uspio ostvariti“) od **procjene mogućnosti ostvarenja** („Ja bih to mogao ostvariti“). Nejednako iskustvo s predmetom procjene može uključivati različite procese. Iskustvo kontrole rezultat je vanjskih činitelja (stupnja povezanosti između ponašanja i ishoda) i subjektivne interpretacije (npr. uvjerenja je li presudila sposobnost pojedinca ili sreća) kao i nekih drugih kontekstualnih faktora (iskustva drugih ljudi, stabilnost ranijih iskustava i dr.). Tako npr. mlađi i stariji pojedinci imaju različito iskustvo pri procjeni kontrole nad vlastitim zdravljem. Thompson (1981) opisuje koncept retrospektivne kontrole koja uključuje uvjerenja o faktorima koji su utjecali na ranije događaje, dok drugi autori razlikuju i prediktivnu kontrolu koja se odnosi na predviđanja budućih događaja (Rothbaum i sur., 1986).

Važna distinkcija, koja je u teoriji i istraživanjima često zanemarena, odnosi se na razlikovanje **kontrole nad samim ponašanjem i ishodima ponašanja**. Osoba može imati doživljaj kontrole nad vlastitim ponašanjem, tj. očekivanje da će tjedan dana prije ispita učiti 8 sati dnevno, ali to ostvareno ponašanje ne mora nužno jamčiti da će ishod ispita biti pozitivan ili u skladu s očekivanjima. U području zdravstvenog ponašanja ostvarenje određenog ponašanja (režima prehrane, tjelesne aktivnosti, organizacije ponašanja i sl.) samo po sebi predstavlja cilj i može uključivati različite mehanizme kontrole u odnosu na opću kontrolu ishoda ponašanja. Odnos između uvjerenja o kontroli, samog ponašanja i kvalitete ishoda nije uvijek jednoznačan. Kontrola nad vlastitim ponašanjem bliska je konceptu samokontrole ili samodiscipline detaljnije opisanom u šestom poglavlju.

Procjene kontrole mogu se odnositi na različito široke **domene i područja ponašanja** te zahvaćati specifične aktivnosti od rješavanja pojedinog zadatka, uže domene ponašanja (npr. uspjeh na ispitu), preko širih domena (kao što je roditeljstvo ili uspjeh na poslu) do globalnih procjena kontrole nad vlastitim životom. Ponekad se na osnovi niza specifičnih procjena kontrole nastoji procijeniti generalizirano uvjerenje o mogućnosti kontrole, kao što je slučaj kod Rotterovog koncepta lokusa kontrole (Rotter, 1990). Iako je opći doživljaj osobne kontrole nad vlastitim životom poželjan, razumna je pretpostavka da je za prilagođeno ponašanje također korisno razlikovanje područja u kojima osoba doživljava visoku kontrolu od područja u kojima je opažena kontrola niska. To omogućuje izbor ponašanja u kojima je vjerojatnost uspjeha veća te izbjegavanje situacija u kojima je izgledna vjerojatnost neuspjeha.

Osim toga, procjena kontrole može se odnositi na različite vrste **specifičnih procesa** koji su predmet kontrole kao što su kontrola emocija, kognitivna kontrola, kontrola izvedbe, kontrola motivacije ili ponašanja i sl. Pri **objašnjavanju samog procesa procjene stupnja kontrole** koriste se različiti koncepti kao što su potreba za kontrolom, potreba za strukturom, autonomija ili samoodređenje, dok se za **objašnjenje procjena kontrolabilnosti** mogu koristiti koncepti metakognicije, samomotrenja, stupnja sigurnosti, perfekcionizma, samopoštovanja i dr.

Skinner (1996) izdvaja tri dimenzije na osnovi kojih je moguće dodatno razlikovati koncepte vezane uz kontrolu. Prvi se odnosi na vrste **ishoda** ponašanja ili aktivnosti koji su predmet kontrole (i poželjne i nepoželjne). Druga dimenzija odnosi se na **izvršitelje kontrole**, što se može odnositi na različite pojedince i skupine, dok treća dimenzija uključuje **procese i mehanizme provedbe kontrole**. Skinner opisuje posljedice uključivanja različitih kombinacija navedenih dimenzija na zaključivanje i mogućnosti usporedbe rezultata.

Judge i suradnici (2002) opisuju koncept temeljnog ili sržnog samovrednovanja (engl. *core self-evaluation*) koje predstavlja temeljnu procjenu osobe o vlastitim vrijednostima, efikasnosti i sposobnostima. Autori sržno samovrednovanje opisuju kao latentnu osobinu višeg reda u čijoj osnovi se nalaze četiri povezane i često ispitivane dimenzije: lokus kontrole, samopoštovanje, opća samoeфикаsnost i neuroticizam. Metaanalize ukazuju na povezanost lokusa kontrole s mjerama emocionalne stabilnosti od .40, samopoštovanjem .52 te općom samoeфикаsnosti .56, što potvrđuje pretpostavke da se radi o temeljnim aspektima samoprocjene i samopoimanja unutar šireg konativnog prostora. Istraživanja ukazuju na prediktivnu vrijednost ovog koncepta za mjere zadovoljstva na radu i radne uspješnosti (Judge i sur., 2002).

Koncept kontrole ima važnu ulogu u području motivacije i odluka o izboru, pokretanju i intenzitetu određenih vrsta ponašanja. Vanjska kontrola smanjuje potencijal osobe da sama pokrene određenu aktivnost i da u njoj uživa. Osjećaj osobne kontrole povezan je s kvalitetom motivacije te osobnom hijerarhijom potreba, kognicijama i motivacijom. Ryan i Deci (2000) pridaju osobit značaj konceptima samokontrole i percipirane kontrole u okviru teorije samoodređenja. Kontrola igra značajnu ulogu u kontekstu određenja samoregulacije, autonomije ponašanja te razlikovanja intrinzične i ekstrinzične motivacije. **Samoodređenje** uključuje potencijal osobe da sama vrši izbore optimalnih oblika ponašanja bez vanjskih utjecaja.

U okviru kognitivnih modela i teorija namijenjenih razumijevanju i predviđanju ljudskog ponašanja često se koriste različiti koncepti koji ukazuju na doživljaj kontrole, a koji se operacionaliziraju na različite načine i djelomično se preklapaju. Rodgers, Conner i Murray (2008) navode koncepte percipirane kontrole (PC – *perceived control*), percipirane težine (PD – *perceived difficulty*) i uvjerenja o vlastitoj samoeфикаsnosti (SE – *self-efficacy*). Autori nude empirijske dokaze da se radi o različitim, ali povezanim konstruktima, naglašavaju važnost konteksta istraživanja te navode da su se mjere samoeфикаsnosti pokazale kao najbolji prediktor zdravstvenih namjera i ponašanja. Liu i suradnici (2007) ispituju odnos između percipirane težine, samoeфикаsnosti i kontrolabilnosti. Zaključuju da percipirana težina i samoeфикаsnost mogu predstavljati dvije dimenzije općeg nadređenog koncepta, pri čemu procjena kontrolabilnosti utječe na stupanj njihova preklapanja.

Percipirana kontrola odnosi se na uvjerenje o mogućnosti pojedinca da samostalno utječe na izvedbu ponašanja ili različite faktore odgovorne za uspješno ostvarenje ishoda. Pojedinac će se upustiti u određeno ponašanje tek ako je uvjeren da raspolaze potrebnim resursima kao što su vještine, kompetencije, potrebno vrijeme i novac, podrška drugih osoba, jasan plan aktivnosti, kao i strategije upravljanja potencijalnim rizičnim faktorima.

Kontrolabilnost se u visokom stupnju podudara s konceptom **samoefikasnosti**. Bandura (1977) u kontekstu socijalno-kognitivne teorije definira samoefikasnost kao uvjerenje pojedinca o potencijalu za uspješno izvršavanje nekog specifičnog zadatka. Samoefikasnost posredno uključuje i doživljaj kontrole nad ponašanjem kojim se može ostvariti postavljeni zadatak ili cilj. Ovisno o načinu mjerenja, samoefikasnost može biti više usmjerenja na individualne potencijale rješavanja samog zadatka, dok kontrolabilnost može zahvaćati i druge resurse potrebne za ostvarenje uspješnog ishoda. Bandura razlikuje dvije vrste očekivanja: a) **očekivanja vezana uz osobnu efikasnost** (*self-efficacy expectancy*) u izvršavanju ponašanja potrebnog za ostvarenje zadanog cilja i b) **očekivanja ostvarenja ishoda** (*outcome expectancy*) koja se odnose na uvjerenje da će zadano ponašanje dovesti do očekivanog ishoda („Ja mogu ustrajati na određenom režimu prehrane, ali ne znam u kojoj mjeri će to ponašanje rezultirati očekivanim gubitkom težine“). Na procjenu osobne efikasnosti pri rješavanju konkretnih zadataka utječu i metakognitivni procesi. Metakognicija se, u širem smislu, odnosi na uvid koji pojedinac ima o vlastitoj kogniciji, znanju i procesima koji su u podlozi učenja i rješavanja problema. Kognitivne sposobnosti omogućuju rješavanje problema ili zadatka dok metakognicija omogućuje razumijevanje procesa ili načina na koji je zadatak riješen (Schraw i sur., 2006) i može olakšati procjenu kontrolabilnosti budućih sličnih zadataka. Pri rješavanju kognitivnih problema metakognicija je važna jer uključuje motrenje vlastitih kognitivnih procesa, evaluaciju ispravnosti rješenja, ali omogućuje i upravljanje tim procesima s ciljem efikasnijeg rješavanja problema (Ljubotina, 2021).

Percipirana težina može se operacionalizirati kao procjena stupnja težine izvedbe zadanog ponašanja ili aktivnosti. Na procjenu težine utječu barem dva faktora: individualne karakteristike pojedinca potrebne za izvršenje zadatka te objektivna težina i zahtjevnost zadatka. U različitim modelima „procjena težine“ zadatka ili ponašanja koristi se kao medijator povezan s emocijama, motivacijom i samim ponašanjem. Percepcija srednje težine može pojačati motivaciju i izvedbu, dok visoka percipirana težina može povećati vjerojatnost odustajanja ili ometati izvedbu kroz djelovanje negativnog afekta i frustracije (Brunstein i Schmitt, 2010). Pojedinac koji procjenjuje da ima sposobnosti završetka vrlo zahtjevnog studija možda ga neće upisati jer mu se napor koji mora uložiti čini nerazmjernim vrijednosti nagrade ili potkrepljenja („Mogu to kontrolirati, ali mi se ne čini vrijednim truda“). Procjena težine zadatka u kombinaciji s metakognitivnom procjenom osobne efikasnosti može biti važan faktor u procesu odluke ispitanika hoće li ustrajati u rješavanju testovnog zadatka ili će odustati (Ljubotina, 2013).

S druge strane, visoka samoefikasnost i važnost ostvarenja konkretnog zadatka mogu umanjiti efekt težine i zahtjevnosti zadatka (Malmberg i sur., 2013). Nuutila i suradnici (2021) nalaze razmjerno nisku povezanost između samoefikasnosti i percipirane težine (između -0.20 i -0.35), a početna procjena težine pokazala se prediktivnom za uradak u zadatku, ali različita od opće motivacije i kompetencije.

S obzirom da se koncept kontrole koristi u različitim teorijskim tradicijama, može se opisati kroz termine percepcije, kognitivne procjene, specifičnog ili generaliziranog očekivanja, kauzalne atribucije, procjene kontingencije, eksplanatornog stila ili osobine ličnosti (Skinner, 2017).

1.3. Primjeri teorija i modela koji uključuju kontrolu

Koncept kontrole uključen je na različitim razinama u brojne teorije i modele kojima se nastoji objasniti i predviđati ljudsko ponašanje i doživljavanje. U nastavku su ukratko navedeni neki teorijski okviri koji mogu poslužiti kao primjer različitih paradigmi tretmana kontrole u različitim područjima istraživanja ljudskog ponašanja.

a) opća teorija sustava

Kao konceptualni okvir za razmatranje općih načela upravljanja sustavima može poslužiti kibernetika, čiji je utemeljitelj Norbert Wiener koji 1948. objavljuje knjigu *Cybernetics: Control and communication in the animal and the machine*. Kibernetika (grč. *kybernáo* – upravljam, kormilarim) u najširem smislu uključuje niz teorijskih i primijenjenih disciplina koje proučavaju upravljanje i vođenje složenih dinamičkih sustava. Opća paradigma funkcioniranja kibernetičkog sustava uključuje barem tri cjeline: podsustav koji prikuplja informacije o trenutačnom stanju, podsustav koji trenutačno stanje uspoređuje sa zadanim stanjem i podsustav koji utječe na proces ili

ponašanje s ciljem smanjenja detektirane razlike. Razmjena informacija među dijelovima sustava i koncept povratne veze u osnovi su kibernetičkih sustava. Wiener se, kao matematičar, bavio problemom preciznosti usmjeravanja raketa tijekom Drugoga svjetskog rata te razmatrao modele koji prate let rakete nakon ispaljivanja i korigiraju putanju, čime se značajno povećava preciznost.

Iz temeljnih postavki kibernetike izvedene su teorija odlučivanja, teorija povratne veze, teorija komunikacije i druge discipline. Područje kibernetike dijelom se podudara s *općom teorijom sustava* koja proučava zakonitosti postanka, razvoja, organizacije i ponašanja sustava na općoj razini. **Sustav** se može razmatrati kao skup povezanih podsustava koji djeluju kao cjelina, pri čemu ta cjelina može biti dio većeg nadsustava (okoline) s kojim razmjenjuje informacije. Kako bi sustav mogao ostvarivati ciljeve, njime se mora upravljati, pri čemu je koncept kontrole jedan od ključnih.

Opća teorija sustava nalazi primjenu u različitim područjima poput inženjerstva, biologije, medicine, ekonomije, sociologije, pa se tako počela primjenjivati i psihologiji. U ovom kontekstu čovjek i njegovo ponašanje mogu se analizirati primjenom općih načela (samo)regulacije sustava.

b) Powersova perceptivna teorija kontrole

W.T. Powers, na osnovi Wienerovih načela kibernetike, sredinom prošlog stoljeća razvija perceptivnu teoriju kontrole (PCT – *perceptual control theory*) s ciljem objašnjenja funkcioniranja živih bića. Za razliku od umjetnih sustava, kod živih bića ulazne informacije zasnivaju se na procesu percepcije, a jedan od ključnih koncepata predstavlja negativna povratna veza ili petlja (Powers, 2005). Ulazne informacije se uspoređuju s referentnim vrijednostima koje su kreirane unutar sustava, pri čemu je predviđeno istovremeno postojanje većeg broja kontrolnih sustava koji su zasnovani na hijerarhiji. Paradigma na osnovi koje se objašnjava ponašanje, različita je u odnosu na biheviorizam i kognitivnu psihologiju. Ponašanje je vezano uz kružne cikluse povratnih veza i usporedbu opaženog stanja s referentnim vrijednostima, a ne uz jednostavne odnose podražaj-odgovor. Teorija veći naglasak stavlja na kontrolu ulaznih informacija, nego na kontrolu ponašanja, dok se cjelokupno ponašanje razmatra kao svrhovito, a ne samo reaktivno.

c) teorija kontrole Carvera i Scheiera

Preuzimajući i integrirajući dio postavki opće teorije sustava i Powersove teorije, Carver i Scheier (1982) predlažu *teoriju kontrole* kao široki okvir za analizu ljudskog ponašanja, s naglaskom na konceptu samoregulacije, odnosno održavanju ponašanja usmjerenog ostvarenju zadanog cilja u skladu s određenim kriterijima. Primjena ove kibernetičke teorije kontrole u području ljudskog ponašanja zasniva se na pretpostavci da ljudi upravljaju vlastitim ponašanjem kroz ponavljajuće cikluse usporedbe trenutnog stanja s određenim standardima, nakon kojih slijede ponašanja čiji je cilj smanjenje eventualnih diskrepancija ili odstupanja (Carver i Scheier, 1982). Osnovni koncept kibernetičke teorije kontrole predstavlja tzv. **negativna povratna veza ili petlja** čija je funkcija poništavanje ili smanjenje odstupanja od zadanih standarda. Prvi korak u procesu upravljanja sustavom predstavlja **ulazna senzorna funkcija** (percepcija) čija je uloga registracija trenutnog stanja. U drugom koraku se registrirano stanje uspoređuje s referentnom vrijednošću pomoću **sustava za usporedbu** (autori ga nazivaju „comparator“). Stanje može odgovarati referentnoj vrijednosti ili odstupati u pozitivnom ili negativnom smjeru, tj. rezultirati nepodudaranjem ili diskrepancijom. U slučaju registriranog odstupanja aktivira se izlazna funkcija čiji je cilj smanjenje ili uklanjanje opaženog odstupanja djelovanjem na okolinu ili faktore koji su doveli do odstupanja. Opći cilj sustava jest minimalizirati odstupanja u odnosu na referentne vrijednosti kroz cikluse koji se ponavljaju. Ovaj opći konceptualni model često je korišten pri analizi samoregulacije i kontrole u različitim područjima psihologije jer omogućuje prilagodbu na različite specifične situacije. Ciljevi sustava mogu biti višestruki i hijerarhijski organizirani te se mogu odnositi na različito široke domene ponašanja (npr. od provedbe specifičnih motoričkih aktivnosti do održavanja općeg zdravlja organizma). Određenje referentnih vrijednosti može biti povezano s različitim faktorima i podložno promjenama. Model predviđa dvije razine kontrole. Prva se odnosi na aktivnosti, a druga na afekte koji su povezani s uspjehom prilagodbe sustava okolini tijekom vremena. Aktivnosti mogu biti usmjerene

na okolinske faktore kao i na izbjegavanje, dok afekti mogu utjecati na izmjenu prioriteta koji usmjeravaju ponašanje te potaknuti simultano odvijanje aktivnosti (Carver, 2004).

d) teorija planiranog ponašanja

Ajzen (1991) razvija teoriju planiranog ponašanja (TPB – *theory of planned behavior*) čiji je cilj razumijevanje i predviđanje ljudskog ponašanja, a koja predstavlja proširenje teorije razložnog ponašanja (TRA – *reasoned action approach*, Ajzen i Fishbein, 1980). Konkretno ponašanje povezano je s namjerom o pokretanju ili promjeni ponašanja („Namjeravam kupiti novi mobitel“), pri čemu se namjera može predvidjeti s tri skupine faktora: **percipiranom bihevioralnom kontrolom** („Ja raspoložem svim resursima potrebnim za kupnju mobitela“), **stavom** prema zadanom ponašanju („Važno mi je imati novi model mobitela“) te **subjektivnom normom** koja uključuje percepciju odnosa drugih relevantnih ljudi prema zadanom ponašanju („Većina mojih prijatelja ima nove modele mobitela“). U Ajzenovom modelu planiranog ponašanja percipirana bihevioralna kontrola predstavlja jedan od glavnih prediktora namjere ponašanja, a time posredno i samog ponašanja. Ajzen u okviru teorije razmatra **uvjerenja o kontroli** kao uvjerenja o faktorima koji mogu olakšati ili ometati izvedbu ponašanja. Percipirana bihevioralna kontrola u različitim fazama razvoja teorije operacionalizirana je na različite načine, a konceptualizacija i mjerenje percepcije bihevioralne kontrole izazivaju određene metodološke i konceptualne probleme. Dio istraživača provjerava pretpostavku o višedimenzionalnosti ovog konstrukta. Kraft i suradnici (2005), na osnovi konfirmatorne faktorske analize, zaključuju da mjere kontrole ukazuju na tri povezana, ali ipak zasebna faktora (percipiranu kontrolu, težinu i uvjerenje o efikasnosti). Drugi provjeravani model ukazuje na dva povezana faktora opisana kao samoeфикаsnost (uključuju težinu i uvjerenje o efikasnosti) i percipiranu kontrolu.

Dio istraživača čak izražava sumnju o mogućnosti razlikovanja percipirane kontrole od koncepta namjere (Rhodes i Courneya, 2003). U ranijim fazama razvoja teorije planiranog ponašanja koncept kontrole više je usmjeren na težinu izvedbe i uključivao je unutarnje (vještinu, motivaciju i dr.) i vanjske faktore (suradnju s drugima) te je korišten kao jednodimenzionalni konstrukt. Novija istraživanja ukazuju da je percipirana bihevioralna kontrola faktor višeg reda koji se sastoji od dvije povezane dimenzije –samoeфикаsnosti i kontrolabilnosti, iako se ponekad koriste nazivi percipirana težina i percipirana kontrola. Komponenta samoeфикаsnosti mjeri se kroz procjenu težine („Za mene je to ponašanje lako/teško“) i uvjerenje osobe može li izvršiti zadatak ako želi („Ako želim, mogu/ne mogu izvršiti taj zadatak“). Percipirana kontrola ispituje se uvjerenjem o osobnoj kontroli nad ponašanjem („Izvedba tog ponašanja u potpunosti je pod mojom kontrolom“) ili bliže lokusu kontrole („Izvedba ponašanja ovisi u potpunosti o meni/vanjskim faktorima“). Koncept percipirane kontrole mjeri se kombinacijom opisanih pitanja koje pritom umjereno koreliraju, a unutarnja konzistencija izražena alfa koeficijentom kreće se oko 0.65. Preporuka je da se samoeфикаsnost ispituje u odnosu na zadano ponašanje i cilj.

e) teorija kontrole i vrijednosti

Pekrun (2006) predlaže *teoriju kontrole i vrijednosti* kroz koju naglašava veliki značaj i ulogu emocija u području akademskog postignuća te nastoji ponuditi okvir za integraciju djelovanja emocija, kognicije i motivacije. Kontrola i regulacija emocija tijekom nastave i komunikacije unutar školskog sustava, učenja i ispita, utječu na učenikove kognitivne procese i izvedbu, motivaciju, učinkovitost poučavanja i opće psihičko funkcioniranje (Burić, 2008). Pekrun razlikuje dvije vrste kognitivnih procjena koje se odnose na a) subjektivnu kontrolu nad aktivnostima i ishodima te b) subjektivnu vrijednost aktivnosti i ishoda za učenika. Subjektivna kontrola zasniva se na dvije vrste procjena vezanih uz percepciju kauzalnog odnosa između vlastitog ponašanja i ishoda. **Kauzalna očekivanja** predstavljaju prospektivne procjene o utjecaju ponašanja na buduće ishode, dok **kauzalne atribucije** predstavljaju retrospektivne procjene o odnosu ranijih aktivnosti i njihovih ishoda. Pekrun razlikuje tri vrste kauzalnih očekivanja. Prva vrsta očekivanja odnosi se na mogućnost kontrole samog ponašanja potrebnog za ostvarenje postignuća (*action-control*), druga na očekivanje da će zadano ponašanje rezultirati željenim postignućem (*action-outcome*) i treće je očekivanje o utjecaju vanjskih faktora na ostvarenje postignuća (*situation-outcome*). U okviru modela razlikuju se intrinzične i ekstrinzične vrijednosti zadanih ponašanja i ciljeva. U osnovi optimalna

situacija ostvarena je u slučaju kada je ostvarenje cilja važno za učenika i on procjenjuje da može kontrolirati ostvarenje zadanih ciljeva. U nastavi nisu rijetke situacije u kojima učenici ne razumiju razloge zbog kojih uče određene sadržaje koji im pritom nisu jasno objašnjeni. Takve situacije povezane su s negativnim afektima i frustracijama, što stvara odbojnost prema cijelom sustavu obrazovanja.

f) Glasserova teorija kontrole (izbora)

U području psihoterapije jedan od temeljnih ciljeva jest uspostavljanje narušenog doživljaja kontrole nad vlastitim životom. Američki psihijatar William Glasser autor je realitetne psihoterapije i utemeljitelj teorije izbora, a koncept kontrole ima značajno mjesto u njegovom radu i teoriji. Glasser 1985. objavljuje knjigu *Control Theory: A New Explanation of How We Control Our Lives* u kojoj izlaže svoj koncept važnosti i uloge kontrole u ljudskom ponašanju te specifičnim područjima kao što su psihoterapija, mentalno zdravlje i školski sustav. Od sredine devedesetih Glasser umjesto naziva *teorija kontrole* koristi naziv *teorija izbora* kako bi naglasio važnost izbora pri upravljanju vlastitim životom. Teorija izbora predstavlja teorijsku osnovicu realitetne terapije, a zasniva se na Glasserovom teorijskom i kliničkom radu te dijelom na postavkama Powersove perceptivne teorije kontrole, a uključuje neke koncepte kibernetičkih modela. Za razliku od klasične biheviorističke paradigme o čovjeku koji reagira na vanjske podražaje, teorija izbora ljudsko ponašanje opisuje kao svrhovito, slobodno, pokretano iznutra i usmjereno na kontrolu vlastite okoline. Ponašanje se dominantno doživljava kao proaktivno, a ne reaktivno ili naučeno. Ljudi imaju slobodu izbora ponašanja koje će u konkretnoj situaciji najbolje zadovoljiti zadanu potrebu. Osnovne psihološke ljudske potrebe iz pozicije teorije izbora su potreba za preživljavanjem, potreba za ljubavlju i pripadanjem, potreba za moći i samopoštovanjem, potreba za slobodom (neovisnosti) i potreba za zabavom. Hijerarhija i valencija ovih potreba može se razlikovati među ljudima (Glasser, 2000). Glasser kritizira dominantne teorijske pristupe u području razumijevanja ljudskog ponašanja i naziva ih psihologijom vanjske kontrole. Prema njemu, vanjska kontrola narušava kvalitetu međuljudskih odnosa koje smatra iznimno važnim za mentalno zdravlje.

Teorija izbora naglašava aktivnu ulogu i odgovornost osobe pri izboru ponašanja kojima će uspostaviti kontrolu nad svojim životom. Problemi proizlaze iz odabira nefunkcionalnih ili čak destruktivnih ponašanja koja se javljaju i u situacijama kada postoje bolji izbori. Glasser naglašava da je izbor vezan, ne samo uz ponašanje, već i uz emocionalni doživljaj određenih stanja, poput osjećaja krivnje, doživljaja gubitka kontrole ili bespomoćnosti. Naši osjećaji nisu pod kontrolom drugih ljudi i teške situacije se mogu doživjeti i kao osobna nesreća, ali i kao izazov. Umjesto formulacije da su „događaji osobu učinili depresivnom“, Glasser je bliži objašnjenju da je osoba „sama odabrala takav oblik suočavanja s problemima“ (Glasser, 1997). Ljudi ne trebaju kontrolirati ponašanje drugih osoba, ali mogu nastojati utjecati na njih uz zadržavanje međusobnog poštovanja i dostojanstva. Jedan od ključnih konflikata proizlazi upravo iz potrebe da mijenjamo vanjski svijet i da ga kontroliramo, ali da pritom nas ne kontroliraju vanjski faktori.

Neke od kritika Glasserove teorije usmjerene su na precjenjivanje osobne odgovornosti pojedinca za probleme u funkcioniranju, kao i potencijale osobe da uistinu može odabrati optimalne izbore u različitim životnim situacijama. Osim toga, njegova teorija nema karakter znanstvene, metodološki utemeljene, teorije, već je više skup ideja koje predstavljaju smjernice za razmišljanje o značenju kontrole i izbora ponašanja u ljudskom životu.

S druge strane, Glasser ponašanje razmatra u životnom realitetu (obitelji, školi, radnom mjestu), a ne u strogo kontroliranim uvjetima laboratorija i za razliku od psihoanalize i biheviorizma pokazuje vjeru u potencijale i autonomiju čovjeka na tragu humanističkog pristupa objašnjenju ljudskog ponašanja.

g) teorija kontrole prolaza Melzacka i Walla

Koncept kontrole važan je pri proučavanju fenomena boli. Bol, bilo da se radi o akutnoj ili kroničnoj boli, predstavlja neugodan osjetilni i emocionalni doživljaj koji može znatno narušiti kvalitetu života. Istraživanja ukazuju na značajne individualne razlike u doživljaju intenziteta boli i toleranciji na bolne podražaje, a pokazalo se da percipirana kontrola nad boli može biti povezana s nižim procjenama intenziteta boli (Sullivan i sur., 2001). Melzack i Wall (1965) razvijaju *teoriju kontrole prolaza* (engl. *gate control theory*) koja, pored perifernih faktora

(npr. oštećenja ili upala), naglašava i ulogu središnjeg živčanog sustava pri objašnjavanju mehanizma nastanka i doživljenog intenziteta boli. U osnovi teorije jest pretpostavka o neuralnom mehanizmu u stražnjim rogovima kralježničke moždine koji djeluje kao „vrata“ na način da promjenom propusnosti može pojačati ili umanjiti protok bolnih impulsa prema središnjem živčanom sustavu (Havelka, 1998). Teorija pretpostavlja da osjeti koji nisu bolni mogu smanjiti intenzitet bolnih osjeta jer blokiraju ili ometaju njihov prolaz prema centralnim strukturama. Suvremeni pristupi doživljaj boli opisuju kao rezultat integracije osjetnih, emocionalno-motivacijskih i kognitivno-evaluacijskih čimbenika (Peyron i sur., 1999, prema Ivanec i sur., 2010). Na osnovi postavki teorije kontrole prolaza različiti psihološki procesi poput pažnje, djelovanja distraktibilnih podražaja, očekivanja, afekata i sl., u kombinaciji s bolnim osjetima, djeluju na konačni doživljaj boli. Istraživanja pokazuju da je na taj način moguće, barem u određenom stupnju, utjecati na smanjenje intenziteta doživljene boli.

1.4. Različite vrste procjena vezanih uz doživljaj kontrole

U istraživanjima se koriste različiti oblici procjena kontrole ovisno o teorijskom kontekstu i ciljevima pojedinog istraživanja. Pojedine vrste procjena bit će detaljnije razmotrene u sljedećim poglavljima, a ovdje su opisani neki od najčešće korištenih pristupa koji ukazuju na različite oblike operacionalizacije koncepta kontrole.

1.4.1. Opća procjena osobne kontrole

Uz pojedine oblike ponašanja, stanja i događaja može se zatražiti opća procjena mogućnosti osobne kontrole ili osobnog utjecaja na ishod. Ova procjena ukazuje na uvjerenje pojedinca da samostalno može kontrolirati ishod na osnovi vlastitih potencijala i ponašanja, ali može uključivati i vanjske faktore na koje osoba može utjecati (Skinner, 2017). Ovisno o formulaciji pitanja, osobna kontrola ne mora nužno implicirati samostalno ostvarenje ishoda, već može uključivati uvjerenje pojedinca da će se pri njihovu ostvarenju moći osloniti na pomoć drugih osoba (faktora) važnih za ostvarenje ishoda („Procjenjujem da mogu sam kontrolirati sve faktore važne za ostvarenje ishoda“). Stoga se ova vrsta procjene ne mora u potpunosti preklapati s konceptom unutarnjeg lokusa kontrole („Ja sam ne mogu ostvariti ishod, ali se mogu osloniti na važne druge osobe ili potrebne resurse iz okoline“).

Primjer 1: Procijenite koliko Vi osobno možete utjecati na uspješno polaganje ispita iz matematike na državnoj maturi (kontrola ishoda)

Primjer 2: Procijenite koliko su pripreme za ispit iz matematike na državnoj maturi pod vašom kontrolom (kontrola ponašanja)

U dva prethodna primjera „uspješno polaganje“ može biti doživljeno na različite načine te uključivati prelazak minimalnog praga ili ostvarivanje neke očekivane ocjene.

U istraživanju percepcije nepravde u društvu (Ljubotina i Ljubotina Družić, 2022) opća procjena percepcije osobne kontrole nad događajima u životu ispitana je jednim pitanjem: „Molimo Vas da procijenite u kojoj mjeri općenito možete utjecati na stvari koje Vam se događaju u životu“. Ispitanici su za procjene koristili postotke pri čemu je 0% značilo nultu mogućnost kontrole, a 100% potpunu kontrolu nad događajima u životu. Aritmetička sredina procjena osobne kontrole nad događajima u životu iznosila je $M = 58.41\%$ ($SD = 24.62$). Procjena opće kontrole nad događajima u životu korelirala je s višom procjenom kvalitete života ($.513$; $p < .001$), boljim materijalnim statusom ($.393$; $p < .001$) i višim stupnjem obrazovanja ($.222$; $p < .001$). Istraživanje je provedeno na 393 odrasla ispitanika.

1.4.2. Percepcija vjerojatnosti ostvarenja ishoda

Ponekad se doživljaj kontrole može ispitivati posredno **procjenom vjerojatnosti ostvarenja cilja** bez specifikacije faktora povezanih s ostvarenjem cilja (Heckhausen, 1991). U tom slučaju naglasak je na realizaciji cilja, a ne na faktorima koji utječu na realizaciju zadanog cilja. Implicitna je pretpostavka da uvjerenje o konačnom ostvarenju cilja ukazuje na kontrolu.

Primjer 3: Procijenite vjerojatnost uspješnog polaganja ispita iz matematike na državnoj maturi, tj. prelaska minimalnog praga potrebnog za prolaznu ocjenu? _____%

1.4.3. Procjena vjerojatnosti pozitivnih i negativnih ishoda

Većina istraživanja usmjerena je na procjenu kontrole nad pozitivnim ishodima ponašanja. Brewin i Shapiro (1984) naglašavaju da je vrlo korisno razlikovati procjene kontrole nad pozitivnim i negativnim ishodima. U slučajevima kod kojih je osobna „cijena“ neuspjeha visoka (npr. mogućnost odbijanja od strane potencijalnog partnera/ice, moguća izloženost javnoj kritici i sl.), pojedinac se neće upuštati u aktivnost iako je procjena kontrole nad pozitivnim ishodom razmjerno visoka. U pojedinim situacijama ostvarenje pozitivnog ishoda nužno uključuje i određene negativne posljedice (npr. vojni zapovjednik prilikom pripreme vojne operacije mora računati s određenim gubicima, menadžer pri upravljanju tvrtkom mora otpustiti dio zaposlenika, razvod braka pored rješenja problema s partnerom/icom može uključivati i odvajanje od djece, prihvaćanje bolje plaćenog posla može značiti i manje slobodnog vremena itd.). U takvim slučajevima korisno je procijeniti potencijale za suočavanje s mogućim negativnim ishodima određenih aktivnosti.

Primjer 4: Procijenite koliko uspješno možete kontrolirati posljedice neuspjeha na državnoj maturi

1	2	3	4	5
uopće ne mogu kontrolirati				u potpunosti mogu kontrolirati

Primjer 5: Procijenite koliko možete kontrolirati negativne posljedice odluke da karijeru nastavite izvan Hrvatske

1	2	3	4	5
uopće ne mogu kontrolirati				u potpunosti mogu kontrolirati

1.4.4. Lokus kontrole

Vjerojatno najčešći oblik mjerenja kontrole predstavlja ispitivanje lokusa kontrole u skladu s Rotterovim konceptom (Rotter, 1966; Lefcourt, 1976). Kod ispitivanja lokusa od ispitanika se traži procjena faktora odgovornih za uspješan ishod (potkrepljenje) određenog ponašanja, pri čemu se najčešće razlikuje unutarnji lokus (percepcija pojedinca da sam može utjecati na ishod) i vanjski lokus (percepcija pojedinca da na ishod djeluju vanjski faktori). Koncept lokusa kontrole i metodološki problemi vezani uz mjerenje detaljno su opisani u drugom poglavlju. Primjeri 6. i 7. predstavljaju samo neke od brojnih načina ispitivanja koncepta lokusa kontrole.

Primjer 6: Procijenite koliko na uspješno polaganje ispita iz matematike na državnoj maturi možete utjecati vi osobno, a koliko utječu faktori koji nisu pod vašom kontrolom

1	2	3	4	5
u potpunosti je pod mojom kontrolom		podjednako mogu utjecati sam koliko i vanjski faktori		u potpunosti je pod utjecajem vanjskih faktora

Primjer 7:

- a) Uspješno polaganje državne mature u potpunosti je pod mojim utjecajem točno - netočno
 b) Uspješno polaganje državne mature u potpunosti je pod utjecajem vanjskih faktora točno - netočno

1.4.5. Atribucija faktora koji utječu na ostvarenje zadanog cilja (percepcija kauzalnosti)

U istraživanjima se razmjerno rijetko ulazi u sam proces na osnovi kojega ispitanici procjenjuju vlastita uvjerenja o mogućnosti kontrole, ali uvid u percepciju kauzalnosti može biti vrlo koristan za objašnjenje doživljaja kontrole u konkretnim situacijama. Procjena uzroka povezanih s ishodima ponašanja može se razmatrati u okviru različitih modela i teorija atribucije (Heider, 1958; Weiner, 1992). Različiti aspekti atribucija uzročnosti detaljnije su razmotreni u petom poglavlju.

Primjer 8: Procijenite koliko svaki od navedenih faktora utječe na uspješno polaganje državne mature:

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1. Kvaliteta nastave u školi | uopće ne ----- u potpunosti |
| 2. Kognitivne sposobnosti učenika | uopće ne ----- u potpunosti |
| 3. Uloženo vrijeme i trud u pripreme | uopće ne ----- u potpunosti |
| 4. Kontinuirani rad tijekom školske godine | uopće ne ----- u potpunosti |
| 5. Podrška nastavnika izvan redovite nastave | uopće ne ----- u potpunosti |
| 6. Korištenje dodatnih instrukcija | uopće ne ----- u potpunosti |
| 7. Težina zadataka na ispitu | uopće ne ----- u potpunosti |
| 8. Sreća | uopće ne ----- u potpunosti |

1.4.6. Potreba za kontrolom

Istraživanja ukazuju na individualne razlike u razini želje ili potrebe za kontroliranjem faktora važnih za ostvarenje ishoda. Burger i Cooper (1979) razvijaju konstrukt želje ili potrebe za kontrolom, detaljnije opisan u šestom poglavlju i može se konceptualizirati i mjeriti odvojeno od doživljaja kontrole.

Primjer 9: Procijenite koliko je vama osobno važno da pripreme za maturu budu pod vašom kontrolom

1	2	3	4	5
uopće mi nije važno				u potpunosti mi je važno

1.4.7. Samokontrola

Određenje koncepta samokontrole nije jednoznačno, ali u najširem smislu odnosi se na sposobnost pojedinca da kontrolira svoje ponašanje neovisno o vanjskim pritiscima, naučenim ili urođenim automatskim obrascima ponašanja i fiziološkim impulsima (Baumeister i Tierney, 2011). Kod samokontrole ishod ili cilj primarno se odnosi na kontrolu i održavanje samog ponašanja. Koncept i metode mjerenja opisani su šestom poglavlju.

Primjer 10: Procijenite vjerojatnost da tijekom svibnja priprema za maturu posvetite po 7 sati dnevno. _____%

1.5. Ustrajanje na osobnoj kontroli ili upravljanje kontrolom?

*Bože,
daj mi hrabrosti da **promijenim** ono što mogu promijeniti,
daj mi snage da **prihvatim** ono što se ne može promijeniti,
a najviše od svega, daj mi **mudrosti** da razlikujem jedno od drugoga.*

Većina istraživača suglasna je oko zaključka da je uvjerenje o osobnoj kontroli poželjno za adaptivno funkcioniranje pojedinca. Međutim, u brojnim životnim situacijama pojedinac ne može sam ostvariti kontrolu nad događajima, kao što se za neke događaje može zaključiti da ih uopće nije moguće kontrolirati. U kontekstu razmatranja doživljaja kontrole nad vlastitim životom zanimljivo je proučiti tzv. molitvu spokoja (engl. *serenity prayer*) koja se pripisuje različitim izvorima, ali podaci ukazuju da ju je u ovom obliku objavio i koristio američki teolog Reinhold Niebuhr sredinom 20. stoljeća (Shapiro, 2014). Temeljna poruka molitve prisutna je u različitim religijskim i filozofskim tekstovima, od grčkih stoika, preko religijskih tekstova, a ponekad se pripisuje T. Akvinskom, sv. Franji Asiškom ili drugim izvorima. Srž molitve upravo se odnosi na upravljanje kontrolom nad vlastitim životom. Percepcija mogućnosti kontrole nad događajima potiče čovjeka da promijeni sve ono što može pozitivno djelovati na njegovu dobrobit, učiniti ga sretnijim i zadovoljnijim te mu olakšati prilagodbu na zahtjeve okoline. Većina psiholoških istraživanja i teorija naglašava značaj doživljaja osobne kontrole nad svojim ponašanjem i okolinom, a osobna kontrola se često postavlja kao imperativ uspjeha u zapadnoj civilizaciji. Međutim, u situacijama kada objektivno nije moguće ostvariti kontrolu, inzistiranje na osobnoj kontroli može loše utjecati na mentalno zdravlje pojedinca. Ovdje želimo naglasiti da je u situacijama koje se ne mogu promijeniti (gubici bliskih osoba, teške bolesti, posljedice elementarnih nepogoda, različiti oblici traumatskih događaja i sl.) i nad kojima nije moguće ostvariti kontrolu, iznimno važna i **sposobnost ili umijeće prihvaćanja** takve nekontrolabilne situacije. Čini se da ovaj smjer istraživanja izaziva znatno manji interes istraživača, ali je zastupljen u nekim oblicima psihoterapije poput terapije prihvaćanjem i posvećenošću, a djelomično i kroz paradoksalnu teoriju promjene u okviru geštalt terapije.

Heckhausen i Dweck (1998) razvijaju teoriju osobne kontrole koja razmatra upravljanje cjeloživotnim razvojem. Unutar teorije razlikuju koncepte primarne i sekundarne kontrole koje originalno predlažu Rothbaum i suradnici (1982). Na osnovi **primarne kontrole** pojedinac mijenja i prilagođava vlastitu okolinu svojim potrebama i ciljevima te reagira na moguće prijetnje i stresne situacije koje ugrožavaju njegovu dobrobit nastojeći ponovno uspostaviti kontrolu (Heckhausen i Schulz, 1995). **Sekundarna kontrola** ima ulogu da kroz nju pojedinac mijenja sebe i tako se prilagođava zahtjevima okoline u kojoj živi. Primarnu i sekundarnu kontrolu treba razmatrati neovisno o konceptu unutarnjeg i vanjskog lokusa kontrole. Primarna kontrola može uključivati vlastite aktivnosti i ulaganje osobnih resursa, ali i traženje pomoći okoline, dok sekundarna kontrola može uključivati promjenu osobnih prioriteta i ciljeva koji nisu realistični, snižavanje razine aspiracija ili reinterpetaciju cjelokupne situacije. Rothbaum i suradnici (1982) upozoravaju da primarna kontrola može dovesti do velikih uspjeha, ali i neuspjeha. Autori pretpostavljaju da se sekundarna kontrola može očekivati tek kada se primarna kontrola pokazala neuspješnom. Neki od oblika ostvarivanja sekundarne kontrole mogu biti prilagođavanje očekivanja, prihvaćanje sudbine ili korištenje praznovjernog ponašanja s ciljem uspostavljanja kontrole, povezivanje s moćnim drugim osobama koje imaju kontrolu ili reinterpetacija situacije s ciljem uspostavljanja novog značenja. Heckhausen i Schulz (1995) navode da je u situacijama ugroženosti moguća i reakcija odustajanja od kontrole koja može imati obilježja pasivnosti i bespomoćnosti. Autori ni jednu od strategija ne opisuju kao prikladnu ili neprikladnu, već naglašavaju da je adaptivnost strategije potrebno vrednovati u kontekstu situacije u kojoj se pojedinac nalazi. Koncepti primarne i sekundarne kontrole potaknuli su istraživanja kulturalnih razlika u mehanizmima ostvarenja kontrole, kao i ovladavanje kontrolom u duljim vremenskim razdobljima kao što su npr. kronične bolesti, profesionalna karijera ili boravak u zatvoru.

Heckhausen i Schultz (1995) predlažu koncept **optimizacije** koji se odnosi na upravljanje strategijama održavanja kontrole s ciljem osiguravanja dugoročnih pozitivnih ishoda za pojedinca. Privremeno odustajanje od kontrole ponekad može biti korisno u situacijama koje objektivno ne omogućuju kontrolu (pr. ratni sukobi, ekonomske krize, razvod braka i sl.). U skladu s takvim procjenama pojedinac može usmjeriti ponašanja u druga područja u kojima će moći iznova ostvariti osjećaj kontrole (potražiti drugog partnera/partnericu, odabrati drugi posao, promijeniti studij i sl.). Osim toga, prikladnost sekundarne kontrole ovisi o kontekstu i mogućnosti kontrole same situacije.

Optimalna i prikladna kombinacija primarne i sekundarne kontrole praćena kroz životni ciklus čini se funkcionalnijim modelom u odnosu na preferenciju jedne vrste kontrole i može poboljšati opću prilagodbu, kvalitetu života te suočavanje sa životnim izazovima (Weisz i sur., 1984). Lacković-Grgin i suradnici (2001) nalaze da se korištenje primarne kontrole smanjuje s dobi, a sekundarne povećava.

Korist se može očitovati u smanjenju emocionalnog pritiska i određenom predahu koji se može iskoristiti za pripremu novih strategija za rješavanje situacije ili ponovnu uspostavu kontrole na drugoj razini. Lacković-Grgin i suradnici (2001) ovaj pristup nazivaju **tercijarnom kontrolom**, a ona može uključivati strategije racionalizacije, humora, kognitivne reinterpretacije i izbjegavanja. Odustajanje od kontrole može imati i negativni oblik na način da vodi k bespomoćnosti i trajnom odustajanju od adaptivnih oblika suočavanja.

Prepoznavanje niske mogućnosti kontrole u određenom području može prevenirati ulazak u ponašanja u kojima je visoka vjerojatnost neuspjeha. Spoznaja da su neki događaji nepredvidivi ili da nisu pod našom kontrolom (privremeno ili trajno) omogućuje upravljanje ponašanjem na način da takve situacije izbjegavamo te na taj način preveniramo pojavu nepoželjnih ishoda. Tako npr. osoba koja ima uvid u niske sposobnosti u određenom području (npr. matematika, ples, sport) može **izbjegavanjem situacija** u kojima su potrebne te osobine minimalizirati frustraciju ili negativne ishode kojima bi bila izložena. Ovakvo upravljanje vlastitim ponašanjem kroz izbjegavanje nekontrolabilnih i izbor kontrolabilnih situacija može općenito unaprijediti kvalitetu života i zadovoljstvo pojedinca. Ovo upravljanje može se primijeniti kod izbora studija, izbora posla, partnera, odnosno kod većine situacija kod kojih pojedinac ima mogućnost izbora. U ovom kontekstu može se spomenuti i preporuka koju izgovara Vito Corleone u filmu *Kum* prema kojoj treba „prijatelje držati blizu, a neprijatelje još bliže“.

U starom kineskom tekstu *Umijeće ratovanja* skrivene su brojne mudrosti vezane uz strategije planiranja aktivnosti uz uvažavanje vlastitih potencijala i slabosti, karakteristika protivnika kao i promjenjive vanjske okolnosti. Tekst naglašava važnost promišljanja, planiranja i praćenja situacije kako bi se moglo pravovremeno i prikladno reagirati i ostvariti kontrolu nad situacijom:

Učitelj Sun reče:

"Od davnina vješt ratnik
najprije bi osigurao vlastitu neranjivost,
a zatim čekao protivnikovu ranjivost.

Neranjivost ovisi o nama samima
ranjivost o protivniku“.

„Možeš poznavati pobjedu, a ipak je ne postići“.

„Postoje ceste kojima se ne ide.

Postoje vojske koje se ne napadaju.

Postoje gradovi koji se ne opkoljavaju.

Postoje tereni za koje se ne bori.

Postoje zapovijedi gospodara koje se ne izvršavaju.“

(Sun Tzu, *Umijeće ratovanja*, 6. st. pr. Kr.)

Skinner (2017, str. 311), integrirajući veliki broj istraživanja u području percepcije i doživljaja o kontroli izvodi sljedeće zaključke, odnosno smjernice za istraživanja kontrole u životu pojedinca: a) **uvjerenje o kontroli**

širi je koncept od percepcije, ali uži od osobine ličnosti (u osnovi predstavlja unutarnji radni model na osnovi kojega se interpretira okolna stvarnost), b) motivacijsku osnovu doživljaja kontrole čini potreba za osobnom kompetencijom, c) doživljaj kontrole se manifestira kroz motivacijske, emocionalne, kognitivne, voljne i neurofiziološke mehanizme, d) percipirana kontrola razvija se i mijenja u interakciji s materijalnom i socijalnom okolinom pojedinca, e) na osnovi iskustva i povratnih informacija zaključci o kontroli kontinuirano se mijenjaju i prilagođavaju tijekom vremena, f) doživljaj kontrole razvija se tijekom cjelokupnoga životnog ciklusa.

1.6. Individualna ili grupna kontrola

Većina istraživanja usmjerena je na ispitivanje doživljaja kontrole kroz osobni utjecaj ili djelovanje. Razmjerno su rijetka istraživanja koja proučavaju uvjerenje o mogućnosti **ostvarenja kontrole ili zadanih ciljeva kroz pripadnost grupi**, odnosno kroz zajedničko djelovanje s drugim ljudima. Ovakvi slučajevi mogu biti realni u situacijama grupnih sportova, timskog rada, vojnih postrojbi, društvenog djelovanja kroz različite političke i druge organizacije i sl. U brojnim slučajevima pojedinac je svjestan da ne može sam ostvariti osobne ciljeve, ali može imati uvjerenje da ih može ostvariti zajedno s članovima grupe kojoj pripada. Ti ciljevi mogu biti osobni, ali i zajednički. U slučaju gubitka osobne kontrole pojedinac može postati podložniji utjecaju grupe, pri čemu grupni identitet i vrijednosti grupe postaju primarni. Stollberg i suradnici (2015) naglašavaju da se koncept osobnog doživljaja kontrole („Ja to mogu ostvariti“) može dopuniti doživljajem grupnog ili zajedničkog ostvarenja kontrole („Mi to možemo ostvariti“). Fritsche i suradnici (2008) razvijaju model kontrole zasnovane na djelovanju grupe i navode da u slučajevima gubitka doživljaja osobne kontrole, članstvo u grupi može omogućiti povratak uvjerenja o kontroli. Ovaj proces pozitivan je za pojedinca, ali može imati pozitivne i negativne društvene implikacije. Agroskin i Jonas (2010) razmatraju odnos osobne ugroženosti od strane imigranata ili terorista te pojačane sklonosti etnocentrizmu, autoritarnosti i razvoju predrasuda potaknutih grupnim vrijednostima. Pojedinac kao član grupe lakše može percipirati mogućnost ostvarenja osobnih ciljeva, ali i općih vrijednosti. Članstvo u grupi povećava mogućnost kontrole u slučajevima kada ih pojedinac sam ne može ostvariti ili su njegovi raniji individualni pokušaji bili neuspješni. Primjeri ovakvog ostvarivanja kontrole mogu biti članstva u političkim strankama, humanitarnim organizacijama, navijačkim skupinama, vjerskim organizacijama i sl. Ovisno o vrijednostima i ciljevima grupe, ova vrsta proširenja osobne kontrole može imati i pozitivne i negativne efekte na pojedinca. Ovaj oblik uvjerenja o kontroli treba razlikovati od vanjskog lokusa kontrole jer su u njegovoj podlozi drugačiji mehanizmi. U ovom slučaju se ne pretpostavlja da su neki vanjski faktori (drugi moćni ljudi, okolina i sl.) odgovorni za ishode, već je naglasak na zajedničkom djelovanju pojedinca i drugih ljudi na ostvarenju nekog zajedničkog cilja. Preston i Wegner (2005) koriste koncept kolektivnog izvođača („Mi ćemo urediti našu učionicu“) koji je različit od unutarnjih faktora („Ja ću se pobrinuti da se učionica uredi“) ili vanjskih faktora („Uređenje učionice ovisi o školskoj upravi“) kako se uobičajeno razmatraju u okviru koncepta lokusa kontrole. Bandura (1977) opisuje koncept **grupne efikasnosti** (*collective efficacy*) koji predstavlja procjenu zajedničke snage i potencijala grupe.

Razmjerno je malo istraživanja koja proučavaju pozitivne oblike proširenja doživljaja osobne kontrole kroz osjećaj zajedničkog djelovanja. Kako bi se osobni doživljaj kontrole proširio na djelovanje grupe, moraju biti zadovoljeni određeni uvjeti kao što su: osjećaj pripadanja grupi, dijeljenje zajedničkih vrijednosti, grupni identitet, grupna homogenost te djelotvornost grupe (Crawford i Salaman, 2012). Ovi procesi djelomično uključuju i procese tzv. sekundarne kontrole, tj. prilagođavanja sebe pravilima grupe (Stollberg i sur., 2015).

Jedan od mogućih razloga za usmjerenost interesa na individualnu kontrolu može biti usmjerenost zapadne civilizacije na poticanje vrijednosti individualizma, kompeticije i preuzimanja osobne kontrole. Na razini društva i dalje se traženje pomoći stručnjaka ili socijalne okoline razmatra kao oblik osobne slabosti, a ne kao adaptivan proces suočavanja s problemima. Ovdje želimo naglasiti da poticanje **zajedničkog djelovanja, suradnje, solidarnosti i osjećaja zajedništva** može znatno pridonijeti doživljaju kontrole nad događajima i smanjenju osjećaja bespomoćnosti, osobito u situacijama kada je realno da pojedinac sam ne može ostvariti kontrolu. Naša istraživanja pokazuju da između 70% i 80% ispitanika smatra da društvo u kojemu žive nije pravedno i da ne ostvaruje načela socijalne pravde (Ljubotina i Ljubotina Družić, 2022). Za doživljaj osobne kontrole i sigurnosti važan je osjećaj da će u slučaju teškoća s kojima se pojedinac sam ne može suočiti (npr. bolesti, troškova školovanja, odlaska u miro-

vinu, materijalnih problema, elementarnih nepogoda i sl.) moći očekivati solidarnost i pomoć socijalne okoline i društva čiji je član. Za vojnike koji ostanu na neprijateljskom teritoriju iznimno je važno uvjerenje da će ih njihovi suborci nastojati spasiti, što utječe na njihov opći doživljaj kontrole pri ulasku u borbena djelovanja. U grupnim sportovima doživljaj kontrole pojedinca pod utjecajem je uvjerenja o zajedničkom djelovanju i doprinosu svih članova tima.

U istraživanju provedenom na uzorku od 393 odrasla ispitanika ispitivana je procjena očekivane podrške pri realizaciji vlastitih životnih ciljeva (Ljubotina i Ljubotina Družić, 2022). Ispitanici su na ljestvici od 5 stupnjeva (1 = nimalo; 5 = u potpunosti) procjenjivali stupanj u kojemu se, pri ostvarenju životnih ciljeva, mogu osloniti na pojedine čimbenike iz svoje socijalne okoline. Najveći oslonac ispitanici su procijenili da dolazi od uže obitelji ($M = 3.96$), partnera/partnerice ($M = 3.94$), prijatelja ($M = 3.63$), utjecajnih ljudi koje poznaju ($M = 2.40$) te u najmanjoj mjeri od državnih institucija ($M = 1.97$). U istom kontekstu ispitanici su u najvećem stupnju procijenili oslanjanje na vlastite snage ($M = 4.68$). Važno je naglasiti da se u ovom kontekstu ne radi o procjeni da vanjski faktori utječu na ostvarenje osobnih ciljeva, već da mogu pomoći pojedincu pri njegovu ostvarenju. Viši stupanj uvjerenja u pomoć okoline povezan je s višim stupnjem općeg doživljaja kontrole.

1.7. Faze u procesu procjene mogućnosti kontrole

Na osnovi integracije različitih modela kontrole opisanih u ovom poglavlju opisat ćemo pet općih faza koje je moguće razlikovati tijekom procesa procjene kontrole nad ishodom konkretnog događaja. U realnim životnim situacijama ove faze se ne moraju javljati odvojeno niti imati opisani kronološki slijed. Pored toga, u određenim slučajevima neke od opisanih faza mogu izostati ili se pak ponavljati više puta. U ovom kontekstu treba ih shvatiti kao mogući radni model na osnovi kojega se vrši procjena osobne kontrole nad zadanim događajem i vjerojatnost ostvarenja pozitivnog ishoda.

↳ Prva faza: Određenje cilja i važnosti ostvarenja ishoda

Čovjek koji vidi cilj, ne može izgubiti put.

Kako bismo mogli procijeniti stupanj kontrole nad ishodom nužno je **definirati cilj/ciljeve** koji se žele ostvariti i **individualnu važnost tih ciljeva za pojedinca**. Uvid u vlastite motive i ciljeve važan je i za samu osobu koja nastoji ostvariti kontrolu, efikasnost samoregulacije vlastitog ponašanja, razinu napora koju osoba ulaže u ostvarenje zadanog cilja, užitak koji proizlazi iz samog ponašanja, kao i ostvarenja zadanog cilja (Ryan i Deci, 2000). Različiti ciljevi mogu zahvaćati uže ili šire definirane ishode, kao i očekivanja o kvaliteti tih ishoda. Cilj koji se često postavlja pri ispitivanju generaliziranog lokusa kontrole, odnosi se na procjenu kontrole nad cjelokupnim vlastitim životom. Takva procjena u osnovi je apstraktno definirana i primarno je povezana s općim aspektima samopoimanja kao što su samoefikasnost, samokompetencija ili životni optimizam. Kod specifičnih ponašanja moguće je razlikovati različite vrste ciljeva. Primjer može biti osjećaj gladi koji motivira pojedinca na ponašanje kojim će pronaći hranu i utažiti glad. Pronalazak bilo kakve hrane vjerojatno ne zahtijeva visoku potrebu za izborom prikladnog ponašanja. Međutim, cilj može biti određen preciznije tako da uključuje izbjegavanje prekomjerne tjelesne težine konzumacijom samo zdrave prehrane. Još specifičniji cilj, zasnovan na vrijednostima pojedinca, može se odnositi na konzumaciju vegetarijanske ili veganske hrane. Ova tri cilja mogu biti u međusobnoj interferenciji i otežavati izbor ponašanja kojim bi se zadovoljila potreba za hranom. Izbor kolača u ovom slučaju predstavlja ostvarenje cilja, ali će narušiti doživljaj samokontrole i narušiti opći doživljaj kontrole koju je osoba razvila u opisanoj situaciji jer način ostvarenja cilja narušava njezina očekivanja. Vrlo dobar uspjeh na maturi različite osobe mogu percipirati u rasponu od velikog uspjeha do značajnog neuspjeha jer im ne omogućuje upis željenog studija ili nije u skladu s očekivanjima.

↪ Druga faza: Uvid u ponašanja i procese koji mogu dovesti do ostvarenja zadanog cilja

*Prije braka sam imao tri teorije o odgoju djece.
Sada imam troje djece i nijednu teoriju.*

Kako bi osoba odabrala ponašanje/ponašanja koja omogućuju ostvarenje postavljenog cilja nužno je **analizirati proces(e) i faktore koji omogućuju ostvarenje cilja**. Skinner i Connel (1986) opisuju koncept **razumijevanja kontrole** koji uključuje skup individualnih tumačenja o razlozima koji dovode do pozitivnih i negativnih ishoda u svakodnevnom životu, kao i ulozi osobe u tim kauzalnim procesima.

Vroom (1964) u kontekstu razmatranja motivacije koristi koncept **očekivanja** koji predstavlja subjektivnu vjerojatnost da će određena akcija dovesti do željenog ishoda. Ako je cilj upis željenog studija, iznimno je važno prikupiti informacije o faktorima koji osiguravaju ostvarenje tog cilja. Neki od faktora mogu se odnositi na prosjek ocjena koji je potrebno ostvariti u srednjoj školi, uspjeh na maturi koji se očekuje od kandidata, zahtjeve prijemnog ispita i sl. Raspolaganje ovim informacijama omogućuje kvalitetniju procjenu kontrole ostvarenja postavljenog cilja. Jednostavniji primjer može biti odlazak na koncert omiljene glazbene skupine. Doživljaj kontrole nad uspješnim ostvarenjem ovog cilja povećat će informiranje o mjestu održavanja koncerta, broju raspoloživih karata i interesu za koncert. Slabo informirane osobe odgodit će kupnju do posljednjeg časa i vjerojatno ostati bez karata. Ove koncepcije o načinu ostvarenja postavljenih ciljeva mogu biti manje ili više realistične, a u pojedinim slučajevima nisu utemeljene na racionalnim argumentima ili osoba uopće ne raspolaže potrebnim informacijama. Izostanak pripreme vodi neuspjehu čak i u situacijama kada je ostvarenje cilja bilo vjerojatno. Primjeri loših ishoda povezanih s lošom pripremom i niskom potrebom za kontrolom mogu biti zadržavanje na granici zbog istekle putovnice ili nedostatka potrebne vize, nemogućnost polaganja ispita zbog kasne prijave, kašnjenje na sastanak zbog loše procjene potrebnog vremena za putovanje, zdravstveni problemi zbog loših životnih navika, problemi u odnosu s partnerom/icom uslijed zanemarivanja i ignoriranja njezinih/njegovih potreba itd. Različiti faktori odgovorni za ishode ponašanja tradicionalno se dijele na unutarnje (internalne) i vanjske (eksternalne). Unutarnji se odnose na karakteristike same osobe (sposobnosti, motivaciju, osobine ličnosti i sl.), dok se vanjski odnose na sve faktore izvan same osobe (drugi ljudi, sreća, slučaj, okolnosti i sl.). Ova faza u osnovi uključuje proces atribuiranja faktora povezanih s ishodima određene aktivnosti. Osobe koje razviju uvjerenje o dominantnoj važnosti unutarnjih faktora imaju unutarnji lokus kontrole, dok osobe koje procjenjuju važnost vanjskih faktora imaju vanjski lokus kontrole. Utvrđivanje uzroka povezanih s određenim ishodima pripada u proces atribuiranja.

↪ Treća faza: Razmatranje raspoloživih resursa potrebnih za ostvarenje cilja

Sposobnosti = A
Trud = B
Pomoć okoline = C
 $A + B < A + B + C$
Sreća = D
 $A + B + C < A + B + C + D$

Nakon što je osoba razmotrila faktore povezane s uspjehom u aktivnosti, može procijeniti u kojem stupnju **raspolože pojedinim resursima/faktorima važnim za ostvarenje cilja**. Ova procjena se može odnositi i na unutarnje i na vanjske faktore. Ako je važno raspolagati određenim sposobnostima, vještinama, znanjima ili osobinama, osoba može procijeniti raspolože li tim karakteristikama u stupnju dovoljnom za ostvarenje cilja. Ova faza uključuje koncepte poput **samoefikasnosti** ili **očekivanja o efikasnosti**, tj. uključuje uvjerenje osobe da može izvršiti ponašanje potrebno za ostvarenje zadanog cilja (Bandura, 1977). Isto vrijedi i za vanjske faktore te njihovu raspoloživost u konkretnim uvjetima. Za uspješan upis željenog studija moguće je procijeniti nužnost visokog prosjeka ocjena u srednjoj školi (npr. iznad 4.8), iznadprosječan uspjeh na državnoj maturi iz matematike te visoku motivaciju za vrijeme polaganja ispita mature. Ako se studij nalazi izvan mjesta boravka osobe, potrebno je osigurati i financijska

sredstva za smještaj i životne troškove. Stoga Weiner (1992) u modelu atribucija predlaže i dimenziju kontrolabilnosti. Kandidat može procijeniti da ima visoku motivaciju, ali da njegove sposobnosti nisu dovoljne kako bi ostvario visoke ocjene na maturi. Osoba koja ima niske sposobnosti u osnovi ne može utjecati na tu karakteristiku. Karakteristike kao što su motivacija i marljivost smatraju se podložnijim kontroli, iako i na te karakteristike pojedine osobe teško mogu utjecati. Mogućnost kontrole nad vanjskim faktorima je složenije pitanje jer se u literaturi spominju različite kategorije vanjskih faktora. Na slučaj, sreću i sudbinu nije moguće djelovati, ali na pomoć ili utjecaj drugih važnih osoba moguće je djelomično utjecati. Tako, primjerice, osoba koja nema vlastita financijska sredstva za studij izvan mjesta boravka, može tražiti financijsku pomoć od prijatelja, podići kredit u banci ili zatražiti stipendiju za studij. Iako se ovdje radi o faktorima izvan same osobe, ona može procijeniti da je vjerojatnost utjecaja na ove faktore prihvatljiva. Kod postupka liječenja vanjski faktori mogu se odnositi na utjecaj liječnika. Iako osoba sama ne može provesti operativni zahvat na sebi, može procijeniti da će uz pomoć liječnika i medicinskog osoblja ostvariti željeni ishod. U procesu atribuiranja faktora Weiner predlaže i dimenziju stabilnosti. Tako neki od faktora mogu biti procijenjeni kao stabilni, tj. na jednak način djelovati u duljem vremenskom razdoblju. Primjer mogu biti procijenjene niske sposobnosti koje se neće mijenjati tijekom vremena. S druge strane, prisutnost nekih faktora može se mijenjati i takvi faktori razmatraju se kao vremenski nestabilni. Npr. financijska pomoć prijatelja može se očekivati tijekom tekuće godine, ali sljedeće godine može biti procijenjena neizvjesnom.

↳ Četvrta faza: Procjena mogućnosti kontrole i izbor ponašanja

*Smisao života nije čekati da prođe oluja.
Smisao je naučiti plesati na kiši.*

Vjerojatnost izbora konkretnog ponašanja kojim se nastoji ostvariti zadani cilj rezultanta je različitih faktora uključenih u prethodne dvije faze. Averill (1973) koristi koncept **kontrole izbora** ili **kontrole nad odlukom o ponašanju** koja se odnosi na mogućnost pojedinca da, između više mogućih, sam odabere aktivnost koju procjenjuje najprikladnijom. Ova odluka nije zasnovana nužno na određenom algoritmu, ali predstavlja kombinaciju razmotrenih faktora iz perspektive pojedinca koji odlučuje o izboru ponašanja. Osoba na osnovi analize svih faktora bira ono ponašanje za koje procjenjuje da ima najveću vjerojatnost ostvarivanja očekivanog cilja ili ishoda. U ovoj fazi je važan **doživljaj kontrole koji osoba ima nad cjelokupnim ponašanjem, odnosno situacijom, pri čemu se u obzir uzimaju i vanjski faktori, kao i faktori vezani uz osobu**. U slučaju procjene da je kontrola nad događajem minimalna ili je uopće nema, osoba može i odustati od pokušaja ostvarenja cilja. Odustajanje je moguć izbor u situaciji u kojoj je procijenjena šteta od odustajanja manja od vjerojatnog lošeg ishoda. U slučaju kada procijenjeni gubitak nije ugrožavajući za osobu („Nemam što izgubiti“), ona može odabrati i ponašanje za koje procjenjuje da njegov ishod nije pod kontrolom, odnosno da je vjerojatnost pozitivnog ishoda mala. Problem nastaje u slučaju kada nije moguće odustati od cilja, a procjena mogućnosti kontrole je niska. To može biti slučaj liječenja kod kojega je procjena kontrole niska, a odustajanje vodi ka još težem stanju. Analiza ponašanja pojedine osobe u konkretnom slučaju uključuje sve navedene okolnosti u nekom zadanom vremenu. Ovaj proces se mora razmatrati u dinamičkom odnosu pojedinca i njegove okoline, a ne kao statični skup elemenata koji rezultiraju najvjerojatnijim izborom u matematičkom smislu.

↳ Peta faza: Vrednovanje ishoda u funkciji odabranog ponašanja

*Možeš birati hoćeš li biti tužan zbog svega što nemaš
ili ćeš biti sretan zbog svega što imaš.*

Ako se osoba odluči za određeno ponašanje kojim nastoji ostvariti postavljeni cilj, ona kroz to ponašanje testira svoje polazne pretpostavke i očekivanja. Nakon što je poznat ishod ponašanja, osoba je u mogućnosti vrednovati valjanost svojih polaznih pretpostavki o odnosu ponašanja i ishoda. Ako je ishod ponašanja u skladu s očekivanjima, to će potvrditi uvjerenje osobe o povezanosti ponašanja s pozitivnim ishodom, odnosno potvrditi

hipotezu o doživljaju kontrole nad ishodom ponašanja. U slučaju da je ishod negativan, to će umanjiti uvjerenje osobe o mogućnosti kontrole nad događajem ili voditi k mogućoj reinterpetaciji povezanosti ponašanja i ishoda. Skinner i Connell (1986) opisuju koncept **iskustva kontrole** koji se zasniva na većem broju ciklusa „ponašanje-ishod ponašanja“ te omogućuje pojedincu zaključivanje o efikasnosti pojedinih postupaka (**uvjerenja o kontroli**) i predviđanje mogućnosti kontrole u budućnosti.

1.8. Sažetak prvog poglavlja

U okviru prvog poglavlja definiran je koncept kontrole i razmotreni različiti koncepti koji na posredan ili neposredan način uključuju procese kontrole i upravljanja ponašanjem. U širem kontekstu kontrola uključuje **opažanje i registraciju** određenog stanja, **utvrđivanje mogućih odstupanja** od predviđenih ili očekivanih vrijednosti te **pokretanje aktivnosti** kojima bi se proces, u slučaju potrebe, vratio u očekivane okvire s ciljem upravljanja procesom. U širem značenju pojam kontrole uključuje tri opisana aspekta i omogućuje upravljanje zadanim procesima. Ovakvo određenje procesa kontrole dijelom se podudara s temeljnim značajkama kibernetičkih modela. Dio autora smatra da potreba za ostvarivanjem kontrole predstavlja jedan od temeljnih čovjekovih motiva i uključena je u gotovo sve oblike ljudskog ponašanja.

Istraživanja ukazuju na povezanost percepcije visoke osobne kontrole nad ponašanjem i događajima s nizom pozitivnih ishoda kao što su pozitivni afekti, dobro psihičko i tjelesno zdravlje, točnije postavljanje i ostvarivanje osobnih ciljeva, bolja samoregulacija ponašanja, pozitivnije samopoimanje, odabir primjerenih mjera suočavanja i dr. Gubitak ili nedostatak kontrole, ovisno o važnosti ishoda, povezan je s nizom negativnih posljedica kao što su doživljaj bespomoćnosti, strah i anksioznost, nisko samopoštovanje, gubitak motivacije i dr.

Opisani su različiti koncepti koji uključuju kontrolu i pojedina njihova obilježja. Neki od aspekata važnih za razmatranje procesa kontrole odnose se na razlikovanje subjektivne i objektivne kontrole, prospektivnu i retrospektivnu procjenu mogućnosti kontrole, kontrolu nad ishodima ponašanja ili nad samim ponašanjem, područje nad kojim se nastoji ostvariti kontrola, mehanizme ostvarenja kontrole, faktore koji utječu na ostvarenje ishoda i dr.

Opisani su neki modeli i teorije koji uključuju procese kontrole, primjerice: opća teorija sustava, perceptivna teorija kontrole, teorija kontrole Carvera i Scheiera, teorija planiranog ponašanja, teorija kontrole i vrijednosti, Glasserova teorija kontrole i teorija kontrole prolaza u području doživljaja boli. Rotterov koncept lokusa kontrole i teorija socijalnog učenja detaljno su opisani u drugom poglavlju. U nastavku su opisane neke specifične vrste procjena koje se koriste u istraživanjima procesa kontrole, a koje zahvaćaju različite procese vezane uz kontrolu. U tom kontekstu izdvojeni su opća procjena osobne kontrole (nad ponašanjem ili ishodima), percepcija vjerojatnosti ostvarenja ishoda (uz moguće razlikovanje pozitivnih i negativnih ishoda), procjena lokusa kontrole, atribucija faktora koji utječu na ostvarenje zadanog cilja (percepcija kauzalnosti), procjena potrebe za kontrolom i procjena samokontrole.

Razmotrene su posljedice inzistiranja na ostvarenju osobne kontrole u odnosu na koncepte upravljanja kontrolom tijekom vremena, oslanjanja na vanjsku pomoć kada je prikladna te prihvaćanje onih situacija koje objektivno nisu podložne kontroli. U ovom kontekstu moguće je razlikovati koncepte primarne i sekundarne kontrole te upravljanja procesom kroz različite faze ostvarivanja kontrole te prihvaćanja i izbjegavanja s ciljem optimalnog korištenja osobnih i vanjskih resursa. Opisana je razlika između individualne i grupne kontrole te naglašeno da se u određenim situacijama kontrola može efikasnije ostvariti zajedničkim djelovanjem članova grupe, što je konceptualno različito u odnosu na tradicionalni vanjski lokus kontrole.

U završnom dijelu poglavlja opisane su opće faze u procesu ostvarivanja kontrole koje uključuju određenje cilja i procjenu osobne važnosti ostvarenja pozitivnog ishoda, uvid u ponašanja i procese nužne za ostvarenje zadanog cilja, razmatranje raspoloživih resursa, procjenu mogućnosti kontrole i izbor prikladnog ponašanja te vrednovanje kvalitete ishoda.