



Različiti koncepti koji uključuju kontrolu

6. Različiti koncepti koji uključuju kontrolu

6.1. Želja ili potreba za kontrolom

Većina ljudskih bića, premda u različitoj mjeri, želi kontrolirati, ne samo svoje živote nego i živote drugih.

Bertrand Russell

↳ Razlikuju li se ljudi prema potrebi za ostvarivanjem kontrole?

Tradicionalni koncept lokusa kontrole odnosi se na osobnu percepciju **izvora ili čimbenika koji kontroliraju potkrepljenje** vezano uz zadano ponašanje (osoba/okolina). Percepcija ili doživljaj osobne kontrole ukazuju na procjenu osobe **može li sama utjecati na ishode događaja** (mogu/ne mogu kontrolirati). U ovom kontekstu može se postaviti i pitanje postoje li individualne razlike među ljudima u potrebi da **ostvare kontrolu nad događajima** (visoka/niska potreba za kontrolom). Na tragu ovog pitanja, Burger i Cooper (1979) razvijaju konstrukt želje ili potrebe za kontrolom (*desirability of control*) i teorijski okvir za analizu te predlažu Upitnik za mjerenje želje za kontrolom. Želju za kontrolom (ŽK) opisuju kao osobinu ličnosti koja ukazuje na „stupanj u kojemu je pojedinac motiviran da kontrolira događaje u svom životu“ (Burger, 1992, str. 148). Koncept motiva ili potrebe za kontrolom događaja u vlastitom životu prisutan je kroz cijelu ljudsku povijest, iako je u znanstvenu psihologiju uveden tek u novije vrijeme.

Burger i Cooper (1979) opisuju srodna teorijska polazišta u okviru kojih se proučava motiv za kontrolom. Želja pojedinca za kontrolom može uključivati različite aspekte. Jedna perspektiva odnosi se na potrebu da se kontrolira vlastiti život i ishodi događaja u vlastitom životu. Međutim, potreba da se kontroliraju ishodi u svom životu često vodi prema potrebi da se kontroliraju i druge osobe važne za ostvarenje osobnih ciljeva. Pojam kontrole nad drugim ljudima teško je odvojiti od potrebe za dominacijom, ostvarivanjem moći ili upravljanja drugim osobama. Alfred Adler, osnivač individualne psihologije, naglašava da je jedan od osnovnih čovjekovih motiva težnja ili volja za moći. Kako je moć usko povezana s kontrolom nad okolinom, jasno je da su i Adlerove postavke bliske konceptu želje za kontrolom. Na Adlera je utjecao filozof Fridrich Nietzsche, u čijim djelima se snažno naglašava volja za moći koja, prema Nietzscheu, postoji kod svakog čovjeka. U jednom od citata on naglašava: „U volji sluge našao sam volju da bude gospodar“, a u njegovom razumijevanju čovjeka moć i snaga predstavljaju najviše vrijednosti (Nietzsche, 1910). Burger i Cooper (1979) polaze i od Kellyevog modela koji naglašava važnost kauzalnih analiza i atribucija s ciljem povećanja predvidivosti događaja i doživljaja kontrole. Pored toga, navode i poveznice s konceptom naučene bespomoćnosti (Seligman, 1975), kao i teorijama motivacije. Osobito izdvajaju rane ideje Deci (1975), koje su kasnije detaljnije elaborirane kroz teoriju samoodređenja (Ryan i Deci, 2000), što želju za kontrolom usko povezuje s konceptom intrinzične motivacije. Istraživanja upućuju da postoje značajne individualne razlike vezane uz potrebu za ostvarivanjem osobne kontrole. Upitnik želje za kontrolom konstruiran je s ciljem mjerenja individualnih razlika vezanih uz opću želju za kontrolom događaja u životu pojedinca. Autori dopuštaju mogućnost da se motivacija za kontrolom može razlikovati ovisno o situaciji, ali su usmjereni na onaj dispozicijski dio koji karakterizira odlučnost, asertivnost i proaktivnost na široj razini ponašanja. Takve osobe

nastoje utjecati na druge ljude u situacijama kada je takav utjecaj koristan, nastoje izbjegavati neugodne događaje upravljajući događajima kako bi osigurali pozitivne ishode, a također preferiraju ulogu vođe u grupi. Osobe visoko na konstrukt želje za kontrolom sklonije su samostalnom donošenju odluka i snažno reaguju kada percipiraju da je njihova kontrola nad situacijom ugrožena. Ova opća motivacija za kontrolom može se koristiti kao eksplanatorna i posredujuća varijabla pri objašnjenju ponašanja u različitim situacijama.

Želja za kontrolom i percepcija kontrole utječu na zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba povezanih s autonomnom motivacijom te se stoga rezultati ponekad razmatraju i u kontekstu teorije samoodređenja. Ryan i Deci (2000) razvijaju teoriju samoodređenja (engl. *Self-Determination Theory*) unutar koje razlikuju potrebe za autonomijom, kompetencijom i povezanošću, opisujući ih kao osnovne psihološke potrebe. Teorija pretpostavlja kontinuum koji definira stupanj u kojemu je ponašanje pojedinca samostalno ili autonomno. Za osobe koje su intrinzično motivirane, vjerojatnije je da će ustrajati u aktivnosti i u situacijama kada vanjske nagrade ili potkrepljenja nisu ostvareni. Ponašanje koje je intrinzično motivirano predstavlja oblik autonomnog ili samoodređenog ponašanja. Osoba sudjeluje u određenoj aktivnosti zbog užitka ili zadovoljstva koje proizlazi iz same aktivnosti, doživljava manju razinu anksioznosti i nastoji se usavršavati u zadanom području (Deci i Ryan, 2008). Vallerand i Losier (1999) navode da je viši stupanj samoodređenosti ponašanja povezan s pozitivnijim kognitivnim, afektivnim i bihevioralnim ishodima ponašanja. Kod ekstrinzično motiviranih ponašanja veći je značaj vanjskih nagrada ili faktora koje pojedinac očekuje kao posljedice vlastitog ponašanja ili aktivnosti. Amoura i sur. (2013) potvrđuju povezanost želje za kontrolom i autonomne motivacije, pri čemu se zadovoljavanje potrebe za kompetencijom pokazalo kao medijator, te navode da empirijska istraživanja ukazuju na povezanost želje za kontrolom s autonomnom motivacijom i psihološkim potrebama u kontekstu teorije samoodređenja Ryana i Decija. Tako je ŽK povezana s potrebom za autonomijom .58 ($p < .001$), kompetencijom .44 ($p < .001$) i povezanošću .35 ($p < .001$) (Brouillard i sur., 1999, prema Amoura i sur., 2013). Korelacija između ŽK i autonomne orijentacije kreće se oko .18 ($p < .05$), a s impersonalnom orijentacijom je negativna i iznosi $-.28$ ($p < .001$) (Burger, 1992).

Koncept potrebe ili želje za kontrolom ulazi u područje kognicija vezanih uz kontrolu. Jedan smjer teorijskih konceptualizacija išao je u smjeru detaljnije analize uloge važnosti ili značaja kontrole za pojedinca i lokusa kontrole. Osobe koje su visoko na ovom konstrukt, mogu se opisati kao **asertivne, odlučne, aktivne, sklone nastojanju da utječu na druge ljude u situacijama kada je to važno**. Osobe s niskom razvijenom potrebom za kontrolom su **nisko asertivne, pasivne, neodlučne, a u socijalnim odnosima nemaju sklonost utjecanja na druge**. Burger i Cooper (1979) naglašavaju da se općenito aktivnost smanjuje s dobi, tako da to može različito utjecati na osobe koje se razlikuju prema razini ŽK. Burger (1992) navodi da osobe visoko na ŽK preferiraju privatnost i vrijeme provode radije sami nego u društvu, imaju manje prijatelja od prosjeka, manje su popularne u društvu, a čini se da su i same toga svjesne. Ove karakteristike mogu rezultirati zaključcima takvih osoba da su različite od ostalih. Također se pokazalo da osobe visoko na ŽK češće traže (i dobivaju) uloge vođa, osobito u grupnim situacijama koje nisu dovoljno jasne. Burger (1993) razmatrajući mehanizme djelovanja potrebe za kontrolom navodi da se radi o međudjelovanju motivacijskih i kognitivnih procesa. Osobe visoko na ŽK općenito su visoko motivirane da potvrđuju mogućnost kontrole kroz različite situacije. Pored toga, imaju dobro razvijene strategije procesiranja i analize informacija, a one im omogućuju detekciju izvora koji kontroliraju važne događaje. Autor navodi mogućnost da na individualne razlike u poželjnosti kontrole utječu i drugi faktori poput kognitivnih sposobnosti, vrijednosti, ali i ranijeg iskustva u određenom području života.

6.1.1. Mjerenje želje (potrebe) za kontrolom

Istraživači su razvili različite mjerne instrumente za ispitivanje razine želje ili potrebe za kontrolom. Među najčešće korištene instrumente pripada Upitnik koji su razvili Burger i Cooper te je stoga detaljnije opisan u sljedećem poglavlju.

6.1.1.1. Upitnik želje za kontrolom (DCS – Desirability of Control Scale)

Burger i Cooper konstruirali su upitnik za mjerenje želje za kontrolom. Originalna mjera želje za kontrolom (poželjnosti kontrole) Burgera i Coopera (1979) konceptualizirana je kao generalizirana želja ili potreba za kontrolom nad događajima u različitim područjima života. Konačna verzija Upitnika želje za kontrolom sastoji se od 20 tvrdnji uz koje ispitanici trebaju procijeniti stupanj u kojemu ih pojedina tvrdnja opisuje na ljestvici od 7 stupnjeva (1 = uopće se ne odnosi na mene; 7 = u potpunosti se odnosi na mene). Struktura latentnog prostora 20 pitanja Upitnika ŽK provjerena je metodom glavnih komponenti i rezultirala je s 5 značajnih faktora koji su objasnili 50.4% ukupne varijance. Faktori su interpretirani kao **1. Opća želja za kontrolom** (pr. „Kontrola nad mojom sudbinom predstavlja mi zadovoljstvo“), **2. Odlučnost** (pr. „Postoje mnoge situacije u kojima preferiram samo jednu mogućnost u odnosu na odlučivanje između više opcija.“), **3. Faktor prevencije/pripreme** (pr. „Volim se dobro pripremiti za posao prije nego ga započnem“), **4. Izbjegavanje situacija ovisnosti** (pr. „Nastojim izbjeći situacije u kojima mi netko drugi govori što trebam raditi“), **5. Faktor sklonosti rukovođenju** (pr. „Nastojim preuzeti vođenje kada sam uključen u timski rad“). Unatoč niskim korelacijama između faktora, autori predlažu uporabu ukupnog rezultata koji može varirati u rasponu od 20 do 140. Autori navode da se prosječni rezultati na uzorcima studenata kreću oko vrijednosti 100. Rezultati ukazuju na nešto višu ŽK kod muškaraca u odnosu na žene. Autori navode i rezultate eksperimentalnih studija u kojima je viša ŽK bila povezana s većom izraženošću iluzije o kontroli (Burger i Cooper, 1979). Autori postavljaju hipotezu da osobe s visoko izraženom željom za kontrolom mogu biti rizičnije za razvoj naučene bespomoćnosti u odnosu na osobe s nižom željom za kontrolom. Osobe koje nemaju visoku motivaciju za kontrolom okoline ili događaja, manje će intenzivno reagirati na situacije u kojima nemaju mogućnost kontrole neugodnih podražaja. Analize ukazuju na zadovoljavajuću internu konzistenciju Upitnika (Cronbach alfa iznosi .80), test-retest pouzdanost (.75), kao i diskriminantnu valjanost u odnosu na mjere lokusa kontrole Rotterovog tipa i socijalne poželjnosti (npr. Crowne i Marlowe, 1960). U prilog diskriminantne valjanosti govori niska povezanost s Rotterovim RIE upitnikom lokusa kontrole koja je iznosila -.19 ($p < .01$). Ova povezanost ukazuje na nisku tendenciju da osobe koje percipiraju unutarnji lokus kontrole imaju nešto višu želju za kontrolom, međutim očito je da ova dva instrumenta mjere različite konstrukte. Autori upitnika navode također i vrlo nisku povezanost Upitnika ŽK sa Crown-Marlowe Skalom socijalne poželjnosti ($r = .11, p < .05$).

6.1.1.2. Drugi instrumenti za mjerenje potrebe za kontrolom

Marsh i suradnici (2003) navode da je prevladavajuća konceptualizacija potrebe ili motiva za kontrolom kao globalne dispozicijske karakteristike koja se odnosi na različita područja života. Autori razmatraju mogućnosti ispitivanja potrebe za kontrolom u različitim specifičnim područjima. Ova teorijska dilema, ograničena polovima globalno-specifično, česta je u širem području ispitivanja doživljaja kontrole. Eksperimentalno izazvan gubitak kontrole u jednom zadatku može voditi poboljšanju uratka u drugom nepovezanom zadatku, s ciljem povrata općeg osjećaja kontrole i predvidivosti događaja (Pittman i D'Agostino, 1989), ali je otvoreno pitanje kolika je stvarna sklonost generalizaciji potrebe za kontrolom u različitim područjima života. Tek nekoliko instrumenata ispituje potrebu za kontrolom u specifičnim područjima ili na specifičnim populacijama. Primjer je skale za mjerenje potrebe za kontrolom kod starijih osoba (Lefcourt, 1991). U smislu dimenzionalnosti koncepta Bains (1984) predstavlja konceptualizaciju triju glavnih vrsta kontrole koje se odnose na ovladavanje, snagu i autonomiju. Time se uvodi prostor za višedimenzionalnost koncepta, uključujući ciljeve i svrhu kontrole. Ovo razmatranje ne isključuje nužno generalnost koncepta.

Bains (1984) razvija Skalu za ispitivanje kontrole motivacije (CM) čija je svrha mjerenje individualnih razlika u potrebi za kontrolom u trima širokim životnim područjima. **Prvo** široko područje odnosi se na interpersonalne odnose i ukazuje na **potrebu za moći** (CM-Power). Pojedinci visoko na ovoj dimenziji imaju potrebu za kontrolom nad ishodima socijalnih situacija. Skloniji su vjerovati da će njihovo djelovanje rezultirati dominacijom, persuzijom i pripadanjem. Primjer tvrdnje koja se odnosi na ovu dimenziju je: „Želim biti osoba koja može uvjeriti druge ljude u svoje stavove“. **Druga** šira domena uključuje **intrapersonalne ishode i autonomiju** (CM-Auto-

nomy). Osobe visoko na ovoj dimenziji karakterizira veća potreba za samoodređenjem, veći otpor ograničavanju njihove slobode, kao i vjerovanje da njihova aktivnost vodi k učinkovitoj samoregulaciji. Primjer tvrdnje u ovom slučaju je: „Izbjegavam situacije u kojima moram slijediti naredbe drugih ljudi“. **Treća** domena uključuje sve ishode koji u osnovi ne pripadaju pod interpersonalne i intrapersonalne, već su povezani s općim **ovladavanjem nad vlastitim postignućem** (CM-Mastery). Visok položaj na ovoj dimenziji uključuje opću potrebu pojedinca za izazovima i ovladavanjem područjem, odnosno za kontrolom nad vlastitim postignućima. Ovakvi pojedinci vjeruju da njihova aktivnost utječe na njihovu okolinu i pomaže ostvarivanju ciljeva koji u osnovi nisu afilijativni ili socijalno definirani. Primjer čestice indikativne za ovu dimenziju je: „Složeni problemi za mene predstavljaju izazov“. Originalna Bainsova skala sastoji se od 30 tvrdnji, a zadatak ispitanika jest da uz svaku tvrdnju procijeni stupanj slaganja sa sadržajem tvrdnje na ljestvici od 5 stupnjeva. Marsh i suradnici (2003) predlažu kraću verziju skale od 24 tvrdnje koja rezultira s trima nisko koreliranim faktorima. Autori su proveli opsežnu validaciju kraće verzije Bainsove skale. Eksternalni lokus kontrole korelira negativno samo s dimenzijom **ovladavanja** (-.39, $p < .001$), dok s druge dvije dimenzije nema korelacije. Burger-Cooperov Upitnik želje za kontrolom povezan je umjereno sa sve tri dimenzije: .49 s ovladavanjem, .31 s autonomijom i .37 s moći; za sve korelacije vrijedi $p < .001$. Viši rezultat na dimenziji ovladavanja povezan je s nižom depresivnošću (-.33; $p < .001$), potrebom za spoznajom (.64; $p < .001$), socijalnom anksioznošću (-.36; $p < .001$). Od osobina ličnosti najviša povezanost između potrebe za ovladavanjem pronađena je sa savjesnošću (.56; $p < .001$), ekstraverzijom (.31; $p < .01$) i otvorenošću iskustvu (.30; $p < .01$), dok je s neuroticizmom korelacija negativna (-.23; $p < .05$), kao i s impulzivnošću (-.21; $p < .01$). Od različitih aspekata samopoimanja ovladavanje najviše korelira sa samopoštovanjem (.38; $p < .001$). Dimenzija **potrebe za autonomijom** ima niske korelacije s većinom korištenih mjera, a jedna od većih korelacija pronađena je s osobinom ugodnosti kao dimenzijom ličnosti (-.23; $p < .05$). Što se tiče **potrebe za kontroliranjem moći** u interpersonalnim odnosima, viši rezultat povezan je sa samomotrenjem (.37; $p < .001$), negativno sa socijalnom anksioznošću (-.26; $p < .001$) i nisko sa socijalnom dominacijom (.24; $p < .05$). U kontekstu osobina ličnosti dimenzija moći negativno je povezana s osobinom ugodnosti (-.36; $p < .001$), te ekstraverzijom (.31; $p < .01$), dok je veza sa samopoštovanjem niska, ali statistički značajna (.16; $p < .001$). Zanimljivo je da je dimenzija moći povezana s agresivnošću .36 ($p < .001$) što može ukazivati na neprimjerene reakcije u slučajevima kada nije ostvarena dominacija u socijalnim odnosima. Navedeni rezultati ukazuju na različitu strukturu povezanosti navedenih aspekata potrebe ili motiva za kontroliranjem različitih aspekata života pojedinca. Pojedini aspekti potrebe za kontrolom drugačije su povezani s osobinama ličnosti, mentalnim zdravljem, samopoimanjem te općim mjerama prilagodbe. Rezultati ukazuju da ispitivanje potrebe za kontrolom, koje uzima u obzir specifične aspekte i domene ovog konstrukta, ima svoju heurističku vrijednost.

Charlton (2005) predlaže Skalu kontrole pri radu s računalom (CCS – *The computing Control Scale*) upravo s ciljem razvoja instrumenta za ispitivanje potrebe za kontrolom u specifičnoj domeni ponašanja. Skala se sastoji od dvije subskale: autonomije (pr. „Kada imam neki problem pri radu s računalom, nastojim ga riješiti samostalno“) i potrebe za kontrolom u situaciji rada s računalom („Kada koristim novi računalni program, nastojim ovladati svim mogućnostima što je prije moguće“). Subskala potrebe za kontrolom pri radu s računalom pokazala se nisko povezana s internalnim lokusom kontrole .23 ($p < .05$), dok s dimenzijama vanjskog lokusa (utjecaj slučaja) nije bilo značajne korelacije. Korelacija s Burgerovom Skalom želje za kontrolom, koja ispituje generaliziranu želju za kontrolom, također je niska i iznosi .26 ($p < .05$). Zanimljiv je i nalaz o povezanosti subskale potrebe za kontrolom i ovisnosti o računalu koja je iznosila .48 ($p < .001$).

6.1.2. Istraživanja u području želje (potrebe) za kontrolom

Motivacija za kontrolom često je ispitivana u situacijama interpersonalne kontrole ili ostvarivanja socijalnog utjecaja. Kontrola je važna u situacijama koje uključuju hijerarhijsku socijalnu strukturu, odnosno kada postoji mogućnost utjecaja na ponašanje drugih ljudi i kontrole njihovog ponašanja (Sokolowski i sur., 2000). Kako su pojedinci s visoko razvijenom ŽK češće vođe nego sljedbenici, to kod njih može poticati osjećaj posebnosti, odnosno različitosti u odnosu na druge ljude. Povezanost više razine ŽK i potrebe osobe da sebe doživljava posebnom

i jedinstvenom (*need for uniqueness*) iznosila je .32 ($p < .001$). Potreba za posebnosti odnosi se na želju pojedinca da se razlikuje od drugih ljudi i uključuje osjećaj neovisnosti, nisku konformnost, inventivnost, postignuće i samopoštovanje (Snyder i Fromkin, 1977). McCutcheon (2000) nalazi korelaciju između više ŽK i izraženijeg doživljaja vlastite posebnosti. Viša želja ili potreba za kontrolom događaja potiče uključivanje u veći broj aktivnosti u kojima pojedinac može potvrditi vlastitu superiornost nad drugima te utjecati na više samopoštovanje i samoeфикаsnost. Općenito se čini da je koncept želje za kontrolom bolji prediktor ponašanja koja zahtijevaju preuzimanje inicijative, vodstva, proaktivnog socijalnog ili političkog djelovanja od lokusa kontrole. Osobe visoko na ŽK manje su podložne socijalnim pritiscima ili sklonije osjećaju nelagode u prepunoj prostoriji (Berger, 1993).

McCutcheon (2000) nalazi povezanost između više ŽK i rezultata na mjerama osjećaja bespomoćnosti ($-.21$, $p < .05$), te ovisnosti ili vegetativnosti ($-.28$, $p < .01$) u okviru Testa alijenacije (Maddi i sur., 1979, prema McCutcheon, 2000). Koncept alijenacije, što ga razvijaju ovi autori, uključuje doživljaje bespomoćnosti, nihilizma, vegetativnosti i avanturizma (u smislu traženja dodatnih uzbuđenja/podražaja kojima se nastoji prevladati gubitak smisla). Ovi koncepti mogu se analizirati u odnosu prema radnoj, socijalnoj, obiteljskoj okolini, ali i prema samom sebi. Bespomoćnost, uz gubitak smisla, prema nekim autorima predstavlja dio širega koncepta samooutuđenja. Bespomoćnost se opisuje kroz tvrdnju: „Bez obzira koliko se trudim, nikada neću naučiti sve što je nastavnik zahtijevao“; nihilizam opisuje tvrdnja: „Učenje je uzaludno: Nikada neću moći primijeniti veliku količinu znanja koja sam usvojio“; vegetativnost (u smislu ovisnosti) je opisana tvrdnjom: „Kada mi kolege/ice kažu da im se neka lekcija sviđa, ja im čvrsto vjerujem“, dok je primjer za avanturizam: „Za mene je izazovnije vješto prepisivati na ispitu nego naučiti sve što je bilo propisano“. Ovi koncepti rubno su povezani s doživljajem kontrole jer utječu na osobnu važnost ili smislenost određenog ponašanja ili ciljeva za pojedinca.

Burger (1992) na uzorku studenata navodi povezanost više želje za kontrolom i viših školskih ocjena, te općenito akademskog postignuća. Studenti s višom željom za kontrolom navode da ocjene za njih imaju veću važnost, te općenito više sati uče tijekom uobičajenog tjedna nastave. Vrijeme posvećeno učenju neposredno prije ispita nije se razlikovalo između ispitanika s višom i nižom željom za kontrolom. To može ukazivati na pokušaj ostvarivanja kontrole kroz kontinuirani rad tijekom studijske godine. Burger smatra da je akademska evaluacija mogućnost za demonstraciju sposobnosti kontroliranja važnog područja vlastitog života.

Gubitak kontrole može rezultirati psihološkom potrebom da se kontrola ponovno uspostavi. Ovisno o strukturi motiva i vrijednosti pojedinca, potreba za kontrolom, kao i njezin gubitak, ne moraju jednako utjecati na opće psihološko stanje. Ova dilema vrijedi i za cjelokupno područje samopoimanja, kao što je slučaj kod samoeфикаsnosti. Dio autora naglašava važnost analize razvijenosti i usklađenosti osobne želje za kontrolom i percepcije osobne kontrole nad događajima. U toj analizi uspoređuju se različite kombinacije odnosa visoke/niske želje za kontrolom i visokog/niskog doživljaja kontrole, što znači da je važno uzeti u obzir kombinacije i interakcije ovih konstrukata, a ne samo njihovu linearnu povezanost (Evans i sur., 1993, str. 256, prema Amoura i sur. 2014). To također znači da je važno analizirati situacije u kojima je razvijenost obaju konstrukta usklađena i situacije u kojima postoji različit stupanj razvijenosti. Na tragu ovakvog razmišljanja, Amoura i sur. (2014) ispituju odnos percepcije kontrole i želje za kontrolom. Navode da studenti visoko na oba konstrukta imaju najviši stupanj autonomne motivacije u odnosu na tri ostale kombinacije ovih dvaju aspekata kontrole. Studenti koji imaju nisku želju za kontrolom i visoku percepciju kontrole pokazuju manju depresivnost, dok za anksioznost nije pronađena razlika. Potreba za kontrolom povezana je s autonomnom orijentacijom nisko i pozitivno ($r = .18$, $p = .03$), a negativno s impersonalnom orijentacijom ($-.28$, $p < .001$) (Burger, 1992). Garant i Alain (1995) potvrđuju da razlika između razvijenosti ovih dvaju konstrukta vodi lošijoj psihološkoj prilagodbi (depresija, anksioznost, bespomoćnost i stanje stresa). Autori upozoravaju da osobe s visokom željom za kontrolom u situacijama dugotrajnih nekontrolabilnih događaja mogu biti u ozbiljnom riziku. Njihovo ranije iskustvo, kao i obrambene atribucije, sada se moraju mijenjati jer gube adaptivnu vrijednost. Osobe nisko na potrebi za kontrolom, a koje percipiraju visoku mogućnost kontrole nad okolinom, mogu se osjećati loše kada nisu motivirane za kontrolu ili djelovanje (Amoura i sur., 2014). Ovo može biti slučaj kod osoba (npr. učenici, studenti) koje imaju povoljne životne uvjete i visoku podršku socijalne okoline, ali sami nisu posebno motivirani za uspjeh. Oba stanja neusklađenosti između percepcije i želje za kontrolom mogu voditi problemima prilagodbe. Brouillard i sur. (1999., prema Amoura i sur. 2014) uzimaju u obzir smjer ove neusklađenosti te na, razmjerno malom uzorku studenata, pronalaze da je

„niža želja za kontrolom od percepcije kontrole“ povezana s boljom kvalitetom odnosa, jasnijim smislom života, samoprihvatanjem i općenito pozitivnijim afektima nego kod studenata kod kojih je „želja za kontrolom viša od percepcije kontrole“. Tetrault i Alain (1999) nalaze nižu depresivnost kod studenata s „niskom željom za kontrolom i visokom percepcijom kontrole“ u odnosu na studente koji imaju „visoku želju i nisku percepciju kontrole“.

Teorijski bi se moglo očekivati da će kod osoba s niskom željom za kontrolom, niska percipirana mogućnost kontrole imati manje psihološke posljedice u odnosu na osobe s visokom željom za kontrolom i niskim doživljajem kontrole. U istraživanju Tetraulta i Alaina (1999) ispitanici u kategoriji „niska želja i niska percepcija“ nisu se razlikovali prema depresivnosti u odnosu na drugu neusklađenu situaciju „visoke želje za kontrolom i niske percepcije kontrole“. Najnižu depresivnost imali su ispitanici u teorijski najpovoljnijoj situaciji „visoka želja i visoka percepcija kontrole“. Rezultati upućuju da neusklađenost kategorija nije nužno rizičnija od situacije u kojoj su obje situacije usklađene, ali nisko razvijene. Čini se da se vrlo nisko izražena potreba za kontrolom nad događajima može razmatrati dijelom poteškoća prilagodbe i depresivne simptomatologije. Zaključci iz nekoliko studija sugeriraju da je za psihološku dobrobit loša situacija „niska želja/niska percepcija“, dok je situacija „visoka želja/visoka percepcija“ pozitivna.

Tablica 6.1. Odnos između različitih razina percipirane kontrole i želje za kontrolom

		Percipirana kontrola	
		niska	visoka
Želja (potreba) za kontrolom	niska	rezultira lošim mjerama psihološke prilagodbe unatoč „usklađenosti“ obiju mjera	rezultira osjećajem da se moglo ostvariti više – nije optimalno za psihološku prilagodbu osobe
	visoka	loše za psihološku prilagodbu	prilagođeno stanje – pozitivno za psihološku prilagodbu osobe

6.2. Potreba za strukturom

↳ Kako reagiramo kada se suočavamo s nejasnim situacijama?

U situacijama kada smo suočeni s nedovoljno jasnim ili nedovoljno strukturiranim podražajima, teže je donijeti odluku o prikladnom ponašanju i mogućim posljedicama. Istraživanja ukazuju na individualne razlike u suočavanju sa situacijama koje nisu jasno strukturirane. Konstrukt potrebe za strukturom (PNS – *need for structure*) blizak je potrebi za kontrolom i može se razmatrati kao jedna komponenta motivacije za kontroliranjem događaja. Brojna istraživanja naglašavaju povezanost socio-kognitivnih procesa i mehanizama motivacije u procesu donošenja odluka (Roets i Van Hiel, 2011). Svako razmatranje ponašanja uključuje važnost odabranih ciljeva, mogućih posljedica te posljedično jačine motivacije kod pojedinca.

Uzmimo primjer mladića koji dobije poziv za izlazak od djevojke s kojom se tek upoznao. Na njegovu odluku o prihvatanju poziva mogu utjecati različiti procesi vezani uz kontrolu. Procjena lokusa kontrole u ovom slučaju može biti manje jasna jer nije predvidiv konačni ishod zajedničkog izlaska (avantura ili možda početak nove dugotrajne veze). Mehanizmi samokontrole mogu poticati na odbijanje tog poziva jer može narušiti dugoročni cilj, a to je stabilna veza i povjerenje sa sadašnjom partnericom. Potreba za kontrolom potiče ponašanje u kojem će mladić imati mogućnost upravljanja situacijom i predviđanja ishoda, što u ovom slučaju nije moguće jer nisu poznate karakteristike te djevojke niti njezini motivi. U ovom kontekstu može se uvesti koncept potrebe za strukturom ili jasnoćom situacije koja omogućuje izvođenje pouzdanih zaključaka te izbora odgovarajućeg ponašanja. U ovakvoj situaciji problem predstavlja nedostatak informacija ili kognicija koje bi olakšale donošenje prikladne odluke. Osoba suočena s ovakvom, potencijalno nejasnom situacijom, može postaviti nekoliko različitih hipoteza o razlozima poziva za zajednički izlazak. Jedna pretpostavka može biti da je taj poziv provokacija što ju je potaknula

sadašnja partnerica ili barem nije jasno poznaju li se obje žene, čime tajnost izlaska postaje upitna. Osobe koje imaju izraženu potrebu za strukturom u ovakvim situacijama teže će donijeti odluku, nastojat će tražiti dodatne informacije ili će odustati od zadanog ponašanja. Sarmány-Schuller (1999) upozorava da osobe visoko na PNS imaju problem s „aktivnim eksperimentiranjem“ na način da teško mijenjaju uobičajeni način razmišljanja, stavove te općenito prelaze vlastite granice. Sollar i Turzakova (2014) provjeravaju pretpostavke o prirodi povezanosti „potrebe za strukturom“ s komponentama želje za kontrolom te izvještavaju o niskoj pozitivnoj povezanosti potrebe za strukturom i „straha od gubitka kontrole“, ali ne nalaze povezanost konstrukta „potrebe za strukturom“ i „očekivanja kontrole“. Ispitanici visoko na potrebi za strukturom skloniji su organizaciji socijalnih i nesocijalnih informacija na manje kompleksan način, skloniji uporabi stereotipa pri atribuiranju drugih osoba, ali i dovršavanju postavljenih zadataka u zadanim rokovima.

Upravo konstrukt potrebe za strukturom, koji uključuje i osobine ličnosti i kogniciju, koristan je u analizi procesa motivacije. Postoje individualne razlike u načinu na koji pojedinci kognitivno procesiraju svijet oko sebe. Jedna od mogućih podjela odnosi se na složenost informacija, pri čemu jedan dio ljudi preferira jednostavne i logično strukturirane informacije, dok su drugi skloniji složenijim podražajima izazovnijima za obradu. Potreba za strukturom ukazuje na stupanj organizacije informacija koje ljudi preferiraju u svom životu (Neuberg i Newsom, 1993). Nastojanje da se smanji ili poveća količina i složenost informacija raspoloživih u određenoj situaciji, utječe na različite aspekte psihološkog funkcioniranja, osobito u području procesiranja informacija i socijalnih interakcija.

Osobe visoko na PNS nastoje organizirati socijalne interakcije na način da izbjegavaju kompleksnost te preferiraju predvidive i poznate situacije u kojima vrijede jasna pravila. Pored jednostavnijih ulaznih informacija, kod njih se može očekivati i sklonost jednostavnim atribucijama i parsimoniji u zaključivanju. Sklonije su uporabi stereotipa i kategoriziranja pri socijalnoj percepciji. Kada jednom pronađu odgovor ili odaberu reakciju na problem, nastoje ih koristiti i u sljedećim situacijama te su manje sklone traženju alternativnih rješenja. Schaller i suradnici (1995) navode da su sklonije atribuiranju ponašanja unutarnjim uzrocima nego vanjskim. U kontekstu radnog okružja skloni su situacijama vrednovanja (bolje-lošije). Kod osoba nisko na potrebi za strukturom, jednostavne nekontrolabilne, povratne informacije utječu pozitivno na motivaciju i kreativno ponašanje (Slijkhuis i sur., 2013). Jednostavnost u procesiranju može u određenim uvjetima voditi tendenciji pristranosti i manje kvalitetnim zaključcima vezanim uz atribucije uzroka i posljedica, iako sama preferencija jednostavnijih podražajnih situacija može biti i korisna u donošenju odluka.

Procjene vezane uz kontrolu uključuju različite razine procesiranja informacija, a moguće je istraživačko pitanje može li osoba kontrolirati i selektirati informacije koje prima iz okoline te, na osnovi njihove selekcije, razvijati različite kognicije vezane uz kontrolu okoline. Čovjek je svakodnevno izložen velikom broju različitih informacija, a poznato je da je kapacitet pozornosti, odnosno ulaznih kanala ograničen.

Posljednjih desetljeća količina informacija kojima je izložen pojedinac znatno je porasla, posebice razvojem tehnologije. Prosječna osoba u svakom trenutku prima informacije kroz interpersonalnu komunikaciju, TV i radio, pametne mobilne telefone, putem računala, interneta, društvenih mreža te na razne druge načine. Jedan dio informacija usmjeren je direktno na osobu, dok su druge informacije uklopljene u okolinu i mogu predstavljati različite prometne obavijesti, reklame, službene informacije i sl. Ljudi nastoje smanjiti količinu ulaznih informacija na dva temeljna načina. Prva strategija jest **izbjegavanje**, odnosno redukcija količine informacija. Osoba može odlučiti privremeno isključiti mobilni telefon ili ugasiti TV i otići u šetnju u park te na taj način privremeno smanjiti količinu informacija koje pristižu. Jedan od problema odnosi se na selekciju informacija s obzirom na njihovu važnost i hijerarhiju. Ova strategija može uključivati i smanjenje broja socijalnih kontakata, ignoriranje potencijalno važnih informacija. Drugi pristup koji olakšava procesiranje informacija jest njihovo **strukturiranje**, odnosno razvrstavanje u manje cjeline jednostavnije za kognitivnu obradu. Kognitivno strukturiranje predstavlja oblikovanje i uporabu apstraktnih mentalnih reprezentacija (shemata, prototipa, skripti i/ili stereotipa), pri čemu te reprezentacije olakšavaju generalizacije ranijih iskustava (Fiske i Taylor; 1991; Neuberg i Newsom, 1993).

Kao i kod većine drugih konstrukata vezanih uz kontrolu, i kod potrebe za strukturom postoje razlike u pogledu generalnosti, tako da se može razmatrati i u specifičnim kontekstima socijalnih odnosa, akademskog okruženja, radne sredine i sl. Dio istraživanja usmjeren je na ispitivanje povezanosti potrebe za strukturom s uspjehom u specifičnim područjima. Svecova i Pavlović (2016) nalaze na uzorku studenata manju uspješnost u rješavanju matematičkih zadataka (u području razlomaka) kod ispitanika s nižom potrebom za strukturom.

6.2.1. Mjerenje potrebe za strukturom

Neuberg i Newsom (1993) provjeravaju metrijske karakteristike upitnika za mjerenje potrebe za strukturom (PNS Scale) autora Thompsona i suradnika (1989, prema Neuberg i Newsom, 1993). Rezultati ukazuju na individualne razlike u poželjnosti jednostavne strukture, a razmatranje ovih strategija procesiranja informacija ima značajne implikacije za objašnjavanje i analizu socijalne kognicije, afekata, motivacije i ličnosti, odnosno ponašanja u cjelini. Skala se sastoji od 12 tvrdnji, a zadatak ispitanika je da na ljestvici od 6 stupnjeva (1 = u potpunosti se ne slažem; 6 = u potpunosti se slažem) procijeni stupanj slaganja s tvrdnjom. Provjera latentne strukture ukazuje na dva povezana faktora. Prvi faktor, „želja za strukturom“, zasićen je tvrdnjama poput: „Uživam sudjelovati u situacijama koje nisu predvidive“ (obrnuto se boduje) ili: „Volim kada je moj život jasan i strukturiran“. Drugi faktor autori opisuju kao „reakcije na nedostatak strukture“ i najbolje je opisan tvrdnjama poput: „Mrzim mijenjati planove u zadnji čas“, „Uznemiruju me situacije u kojima ne znam što mogu očekivati“, „Ne volim biti u društvu ljudi koji su nepredvidivi“. Iako autori navode da konfirmatorna faktorska analiza ukazuje na bolje priustajanje dvo-faktorske strukture, korelacija između faktora je visoka i kreće se između .54 i .75 (ovisno o uzorku). Cronbachov alfa koeficijent kreće se u rasponu od .75 do .85, što ukazuje na potencijalnu mogućnost korištenja ukupnog rezultata kao opće mjere potrebe za strukturom. Neuberg i Newsom (1993) navode rezultate različitih istraživanja u kojima je korištena Skala potrebe za strukturom. Kako je za obradu složenijih informacija potrebna viša razina kognitivnih sposobnosti može se očekivati povezanost PNS i inteligencije. Ukupni rezultat na PNS korelira s inteligencijom oko -0.20 ($p < .01$), te između 0.0 i -0.20 ($p < .001$) s potrebom za spoznajom, što znači da tek manjim dijelom uključuje kognitivne sposobnosti, a većim dijelom zahvaća konativni prostor. Struktura povezanosti s osobinama ličnosti očekivano pokazuje najveću povezanost s otvorenošću iskustvu (-0.42 ; $p < .001$), nešto manje s neuroticizmom ($.30$; $p < .01$) i savjesnošću ($.25$; $p < .05$), dok s ugodnošću i ekstraverzijom nema značajne povezanosti. Od mjera prilagodbe autori navode korelaciju sa socijalnom anksioznošću ($.30$; $p < .001$) i manifestnom anksioznošću ($.15$; $p < .05$). Od drugih mjera PNS korelira sa sklonošću korištenja uhodanih procedura ($.62$; $p < .001$), rigidnošću ($.62$; $p < .001$), autoritarnošću ($.38$; $p < .001$), dogmatizmom ($.35$; $p < .001$), intolerancijom na neodređenost ($.36$; $p < .001$) i samomotrenjem (-0.26 ; $p < .001$).

Rezultati ukazuju na zanimljivu strukturu povezanosti potrebe za strukturom s različitim karakteristikama ličnosti. Preferencija izbora jednostavnijih situacija i izvora informacija te izbjegavanje složenih struktura vodi ujedno njihovoj pojednostavljenoj interpretaciji i značajno je povezana s većim stupnjem rigidnosti, dogmatizma i autoritarnosti. Autori dodatno zaključuju da potreba za strukturom može biti uključena u razvoj stereotipa i predrasuda, pretjeranih emocionalnih reakcija ili oblika psihopatologije poput depresivnosti. Sadržajna analiza mjera potrebe za strukturom i mjera potrebe za kontrolom ukazuje na značajno konceptualno preklapanje u području izbjegavanja nejasnih i nepredvidivih situacija, odnosno općenito situacija koje onemogućuju kontrolu i predviđanje ishoda. Rezultati ukazuju da visoka razvijenost potrebe za strukturom vodi strahu od gubitka kontrole i pojednostavljenim, a čini se, i potencijalno pristranim atribucijama i interpretacijama.

Srodan koncept korišten u kognitivnoj psihologiji je (**in**)tolerancija na nejasne situacije (TA - *tolerance of ambiguity*). Ovaj konstrukt odnosi se na averziju prema nejasnim ili dvosmislenim situacijama jer nedostatak informacija otežava donošenje odluka i procjenu rizika. Furnham i Marks (2013) daju pregled istraživanja posljednjih desetljeća koja ukazuju na sličnu povezanost „tolerancije na nejasne situacije“ s višom autoritarnošću i rigidnošću te negativnim afektima i anksioznošću, kao što je opisano kod potrebe za strukturom. Ovi nalazi ukazuju na potencijalnu opasnost da osobe s visoko razvijenom potrebom za strukturom ili intolerancijom na nejasne situacije, u slučajevima gubitka kontrole, izvlače pristrane zaključke o drugim osobama, kao i uzrocima događaja.

6.3. Samokontrola

*Imperare sibi maximum imperium est
(Vladati samim sobom najveća je vlast.)*

Latinska izreka

Svaki čin samokontrole vodi osjećaju samopoštovanja.

Abraham Low, neuropsihijatar

*Čovjek koji pobijedi drugog čovjeka – jak je.
Čovjek koji pobijedi samoga sebe – svemoćan je!*

Kineska poslovice

↳ U kojoj mjeri možemo kontrolirati vlastito ponašanje?

Jedno od tradicionalnih pitanja vezanih uz ljudsko ponašanje odnosi se na stupanj u kojemu osoba uistinu sama upravlja svojim ponašanjem. Iako se koncept samokontrole djelomično preklapa s lokusom kontrole, predstavlja zaseban konstrukt i čini se da je manje u fokusu istraživača u odnosu na lokus kontrole. U brojnim slučajevima u kojima osoba procjenjuje unutarnji lokus kontrole ipak ne ostvaruje očekivane ishode. Ako čovjek nema potpunu kontrolu nad svojim ponašanjem, otvara se zanimljivo istraživačko pitanje tko ili što onda upravlja našim ponašanjem i doživljavanjem, odnosno koji mehanizmi dovode do određenih odluka, izbora prioriteta i konačnog ponašanja. Ovu temu možemo započeti s nekoliko čestih situacija koje zahtijevaju od pojedinca da donese odluku o izboru ponašanja ili aktivnosti. Svaka odluka povlači i odgovornost za ishod odabranog ponašanja te utječe na različite aspekte dobrobiti pojedinca.

Mogu li kontrolirati vrijeme koje ću provesti gledajući TV ili pratiti društvene mreže?

Mogu li kontrolirati odluku da ne pijem alkohol ili da prestanem s pušenjem?

Mogu li kontrolirati trošenje novca na stvari koje mi nisu potrebne?

Mogu li odbiti poziv prijatelja za izlazak jer za dva dana imam važan ispit?

Mogu li otići na kontrolni zdravstveni pregled koji odgađam već nekoliko mjeseci?

Mogu li se suzdržati od bijesne reakcije u situaciji frustracije izazvane dugim čekanjem u redu?

Mogu li odoljeti iskušenju da prije spavanja ne uzmem posljednji kolač iz hladnjaka?

Mogu li ove godine kao prioritet odrediti završetak studija, a privremeno proriđediti izlaske s prijateljima?

Mogu li se pridržavati plana zdrave prehrane tijekom tjedna?

6.3.1. Određanje koncepta samokontrole

Koncept samokontrole u literaturi nije jednoznačno definiran, 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). Najuža određenja izjednačavaju samokontrolu s **inhibicijom nepoželjnih impulsa**. Neke od značajki samokontrole uključuju sposobnost **suzdržavanja od nepotrebnih ili štetnih reakcija, odgađanje neposrednog zadovoljenja potreba, vještinu upravljanja emocijama, prikladne interakcije s drugim ljudima te prilagođavanje ponašanja socijalnom kontekstu** (Necaka, 2015). Samokontrola se može definirati i kao **sposobnost odgađanja neposredne nagrade manje vrijednosti s ciljem ostvarenja kasnije nagrade veće vrijednosti** (Kirby i Herrnstein, 1995). Pored sposobnosti za strukturiranje aktivnosti, neki autori naglašavaju i važnost **umijeća paralelne izvedbe zadataka**, odnosno **prebacivanja**

s jednog zadatka na drugi. Predugo zadržavanje na jednom zadatku ili ustrajavanje na neučinkovitim pristupima rješavanja narušava plan izvedbe i smanjuje vjerojatnost konačnoga pozitivnog ishoda (Arrington i Logan, 2005). Ovaj oblik rigidnosti predstavlja jedan od poremećaja mehanizma kontrole. U teorijsko razmatranje koncepta samokontrole mogu se uključiti tri sposobnosti. Prva se odnosi **odabir ponašanja koja omogućuju ostvarenje dugoročnih ciljeva.** Ovaj oblik proaktivne samokontrole zahtijeva dugoročno planiranje, ali i kontinuiranu provjeru ostvarenja svih faza važnih za ostvarenje konačnog cilja. Druga sposobnost uključuje **prebacivanje s jedne aktivnosti na drugu** koja se može/mora odabrati između niza mogućih opcija koje nisu jednako funkcionalne. Treća sposobnost predstavlja **otpornost na utjecaj unutarnjih i vanjskih distraktora** koji ometaju provedbu osnovne aktivnosti. Kako bi ostvario dugoročni cilj, pojedinac mora odolijevati iskušenjima i poticajima koji ga mogu navesti na bavljenje irelevantnim ili čak ometajućim aktivnostima, odnosno inhibirati ometajuća ponašanja i ignorirati distraktore iz okoline. Pri razvoju novog upitnika za ispitivanje samokontrole Necka (2015) opisuje nekoliko područja potencijalnih indikatora samokontrole: **suzdržavanje od neprikladnog ponašanja, potiskivanje „nepoželjnih“ misli, prebacivanje između zadatka i aktivnosti, suočavanje s paralelnom izvedbom aktivnosti, prisjećanje i pridržavanje zadanih obaveza i rokova, prisjećanje i pridržavanje postavljenih planova i ciljeva.** Neki autori povezuju samokontrolu s izvršnim dijelom sebe (engl. *self*) koji se ponekad naziva „snaga volje“ (willpower, npr. Baumeister i Tierney, 2011). U sličnom značenju kao i samokontrola, u literaturi se ponekad koristi i pojam **samodisciplina**, uz koju se ponekad veže i odlučno pridržavanje sustava pravila ili protokola namijenjenih ostvarenju zadanog cilja.

Različiti teorijski sustavi u okviru psihologije pridavali su različit značaj samokontroli ili snazi vlastite volje u odnosu na nagone, posljedice uvjetovanja ili utjecaj okolinskih faktora. U okviru klasične psihoanalize, Freud čovjeka vidi kao biće koje ima vrlo skromne mogućnosti kontrole nad samim sobom. Čovjek je, prema Freudu, nesvjestan svojih motiva i pravih razloga svojih akcija i ponašanja, a značajnu ulogu u objašnjavanju ponašanja imaju nagoni (Fulgosi, 1997). Pojava i razvoj humanističke psihologije kroz rad Maslowa, Rogersa i drugih autora promiče znatno veće povjerenje u potencijale čovjeka da samostalno upravlja svojim životom. U literaturi se spominju različiti teorijski modeli samokontrole, kao što su bihevioralni model samokontrole (Kanfer, 1971), model odgođene nagrade (Mischel i sur., 1972) ili teorija kontrole (Carver i Scheier, 1982). Gillebaart (2018) razmatra samokontrolu kao komponentu samoregulacije, ali ih ipak smatra različitim konstruktima. Kao teorijski model za operacionalizaciju predlaže model TOTE (*Test-Operate-Test-Exit*) korišten u području samoregulacije (Carver i Scheier, 1982), unutar kojega je samokontrola odgovorna za upravljanje procesom između početne i završne točke, tj. za fazu modela provedbe (engl. *operate*) (Gillebaart, 2018). U okviru dvo-procesnih teorija samokontrola se povezuje s inhibicijom brzog kanala procesiranja. Samokontrola je usko **povezana s konceptom samoregulacije** i motivacije da se ponašanje prilagođava zahtjevima specifične situacije. Brojne svakodnevne aktivnosti ljudi obavljaju na osnovi naučenih obrazaca ponašanja ili navika, kao na svojevrsnom autopilotu. Ovakvo ponašanje je ekonomično jer štedi resurse pojedinca u svakodnevnom funkcioniranju. Međutim, ponekad pojedinci ponavljaju ponašanja koja su se pokazala neadaptivnim te ih ne mijenjaju prikladnijim oblicima reagiranja. Primjerice, pojedini studenti izlaze više puta na ispit koji rezultira neuspjehom, ali i dalje ustraju na jednakom načinu pripreme. Samokontrola se, kao i brojne druge osobine ličnosti, može razmatrati kao dispozicija koja se odnosi na opće funkcioniranje pojedinca u različitim životnim situacijama. Druga mogućnost analize odnosi se na tretman samokontrole kao stanja vezanog uz vremenski kraće obrasce ponašanja ili specifična područja ponašanja. Osobe koje su visoko na dimenziji samokontrole, mogu u nekim specifičnim situacijama (prometna gužva, incidentne situacije na poslu i sl.) „izgubiti kontrolu“ i reagirati na neprimjeren način. Takve reakcije mogu biti pod utjecajem niza specifičnih okolnosti kao što su socijalni kontekst, psihofizičko i emocionalno stanje osobe i dr. Samokontrola kao stabilna osobina relativno je čest predmet istraživanja, a razvijeni su i instrumenti za mjerenje.

Samokontrola se može razmatrati kao opća dispozicija, ali se, s obzirom na procese, može odnositi na područje **kognicije, emocija ili ponašanja.** Interes istraživača je najčešće usmjeren na bihevioralnu razinu osobne samokontrole kakva je dostupna neposrednom opažanju (Chuderski, 2010). Druga razina odnosi se na kognitivnu samokontrolu i uključuje različite mehanizme odgovorne za efikasnu samokontrolu ponašanja. U području kontrole emocija važno je naglasiti i koncept emocionalne inteligencije koji, u široko prihvaćenom modelu Saloveya i Mayera (1990), uključuje i dimenziju reguliranja vlastitih i tuđih emocija.

Pri izradi upitnika za ispitivanje samokontrole Necka (2015) razlikuje dva oblika samokontrole s obzirom na adaptivnu funkciju. Prvi opisuje kao **reaktivni** i njegova uloga je prilagodba ponašanja zahtjevima okoline, osobito zabranama i ograničenjima. Primjer može biti inhibicija nepoželjnog ponašanja u kojima bismo mogli povrijediti druge ljude. Suzdržavanje od verbalnog, ili čak tjelesnog napada na osobe koje su nas povrijedile, može se opisati i kao samoograničavanje ili razborito ponašanje kojim se sprječavaju moguće kasnije štetne posljedice. Drugi oblik samokontrole autor opisuje kao **proaktivni** i predstavlja sposobnost pojedinca da si postavi ciljeve i nastoji ih ostvariti usprkos ograničenjima i preprekama koje postoje u okolini. Ovakvo ponašanje može se opisati kao ustrajno ili dosljedno. Osoba koja zbog zdravstvenih razloga mora smanjiti tjelesnu težinu ili smanjiti konzumaciju šećera, može ustrajati na ponašanju koje vodi ostvarenju tih ciljeva iako su joj npr. kolači izazov. U oba slučaja se radi o odupiranju iskušenjima koja otežavaju neadaptivne obrasce ponašanja.

Koncept samokontrole implicitno uključuje postojanje određenih **standarda i prioriteta**. U skladu s njima nastojimo održavati ponašanja koja vode ostvarenju ciljeva, odnosno nastojimo korigirati ponašanja i aktivnosti s obzirom na njihovu (ne)funkcionalnost za ostvarenje postavljenih ciljeva. Standardi se mogu definirati kao „ciljevi, ideali, norme i druge smjernice kojima se osoba rukovodi pri izboru odgovora“. Samokontrola predstavlja potencijal da se svjesno upravlja odgovorima (mislima, osjećajima, impulsima i ponašanjem) s ciljem usklađivanja s postavljenim standardima, čime se osigurava adaptivno i socijalno prilagođeno ponašanje (Baumeister i sur., 2005). Previsoko ili prenisko postavljeni standardi mogu dovesti do različitih evaluacija postojećeg stanja i time utjecati na stupanj potrebe za promjenom. Usporedba u odnosu na visoke standarde povećava vjerojatnost da se ti standardi ne dostignu, što stvara pretpostavke za nezadovoljstvo, neugodne emocije i narušavanje opće slike o sebi. Carver i Scheier (1981) naglašavaju da je usporedba sebe s postavljenim standardima u osnovi svijesti o sebi. Međutim visoka svijest o sebi u kombinaciji s visokim standardima može voditi prema problemima prilagodbe.

Kako bi pojedinac uopće bio svjestan odstupanja od ponašanja od standarda, mora imati razvijenu svijest o sebi. Koncept svijesti o sebi ponekad se razdvaja na **privatnu i javnu svijest o sebi**. Privatna svijest o sebi predstavlja sklonost pojedinca da svoju pozornost usmjerava na one aspekte sebe (*self*) koji nisu dostupni vanjskom opažanju, dok je javna svijest o sebi usmjerena na doživljaj pojedinca o načinu na koji ga vide drugi ljudi. Disfunkcionalnost u realnom doživljavanju sebe može biti povezana s poremećajima samokontrole.

Prema Baumeisteru (2002), efikasnost samokontrole ovisi o više faktora među koje pripadaju postavljeni **standardi, proces nadzora** procesa te **kapacitet za promjene i prilagodbu** ponašanja. U svakodnevnom životu osoba je usmjerena prema višestrukim ciljevima te je stoga važan način na koji odabire ciljeve i određuje njihovu hijerarhiju. Pored toga, važna je međusobna povezanost tih ciljeva, odnosno njihova kongruentnost i koherentnost. Ova usklađenost sustava osobnih ciljeva ponekad se opisuje kao integriranost ličnosti (Sheldon i Kasser, 1995). U životu studenta može se izdvojiti više različitih ciljeva usmjerenih dovršetku studija, kvalitetnom socijalnom životu, ostvarivanju partnerskog odnosa i ostvarenju specifičnih individualnih vrijednosti (npr. glazba). Pri odabiru aktivnosti prevladavanje jednog područja (npr. izlasci s prijateljima) može voditi narušavanju vjerojatnosti ostvarenja drugih ciljeva (npr. dovršetak studija). Stoga je za ravnomjerno ostvarivanje životnih ciljeva važno ostvariti određenu razinu samokontrole i inhibiranja aktivnosti koje narušavaju ostvarenje različitih ciljeva.

Pojedini istraživači nastoje ispitati ulogu doživljaja osobnog identiteta kao regulatornog mehanizma koji olakšava kongruenciju i koherentnost ciljeva što ih si ljudi postavljaju te na taj način osnažuje njihovu sposobnost samokontrole. Pilarska (2020), uporabom strukturalnog modeliranja, potvrđuje direktnu povezanost **doživljaja identiteta** i samokontrole. Osobni identitet uključuje svrhovitost, pruža iskustvo kontinuiteta i stabilnosti ponašanja osobe te igra važnu ulogu u procesima samoregulacije. Pojedinac nastoji zadovoljiti različite potrebe u uvjetima ograničenja koje postavlja okolina, ali i pojedinac sam, uvažavajući osobne etičke imperitive, internalizirane vrijednosti i motive. Potreba da aktivnosti organiziramo u određenom vremenskom intervalu, uvažavajući njihovu hijerarhiju, zahtijeva od pojedinca da strukturira svoje aktivnosti na prikladan način.

6.3.2. Determinante razvoja samokontrole

Erik Erikson, u okviru psihosocijalne teorije ličnosti koja opisuje osam stadija psihosocijalnog razvoja ličnosti, posvećuje pozornost razvoju samokontrole kod djece (Fulgosi, 1979). Drugi stadij odnosi se na drugu i

treću godinu života, a karakterizira ga odnos roditelja prema djetetu koji može biti više ograničavajući (iskazuje se kroz ograničenja) ili podržavajući (nagrađuju se i potiču određena ponašanja). Ograničavanje, prema Eriksonu, može imati dva oblika, pri čemu prvi ima funkciju zaštite, a drugi je destruktivan i demotivira dijete za samostalno ponašanje. Jednako tako, i podržavajuće ponašanje može imati različite oblike koji mogu voditi različitim ishodi- ma. Tako, primjerice, ponašanje djeteta može biti podržano ili dopušteno zbog nezainteresiranosti roditelja („nije me briga što radiš“). Erikson navodi da je uspješno rješavanje ove faze važno za razvoj osjećaja **samokontrole, nezavisnosti i autonomije** (Larsen i Buss, 2008). Nepovoljno razrješenje ove faze dovodi do osjećaja nesamostal- nosti, gubitka samokontrole, sumnje i osjećaja djece da ih kontroliraju drugi ljudi i okolina. Ovi koncepti mogu biti korisni i u suvremenoj psihologiji jer nude okvir za objašnjenje individualnih razlika u stupnju samokontrole tijekom psihosocijalnog razvoja. Autori iz područja razvojne psihologije naglašavaju važnost kontrole tjelesnih impulsa, upravljanja snažnim emocijama te održavanja pažnje. Brojna istraživanja ukazuju na važnost odnosa pozitivnih roditeljskih stilova na širi spektar karakteristika djece poput akademskog uspjeha, socio-emocionalnog razvoja, samoregulacije, delinkventnog ponašanja i uporabe sredstava ovisnosti, manje eksternalizacije problema (npr. niža agresivnost ili sklonost krađi) (Eisenberg i sur., 2005). Djeca autoritativnih roditelja, između ostalog, imaju bolje razvijenu samoregulaciju, bolje reguliraju vlastite emocije, primjerenije reagiraju na teške zadatke i bolje razvijaju socijalne vještine u odnosu na djecu permisivnih roditelja (Eisenberg i sur., 2005).

Romer i suradnici (2010) navode nalaze iz razvojne neuroznanosti prema kojima mozak kod adolescenata nije dosegao zrelost kakva omogućuje kontrolu nad unutarnjim impulsima poput traženja uzbuđenja (engl. *sensation seeking*) pojačanih tijekom adolescencije. Istraživači ispituju paradigmu prema kojoj sposobnost odgađanja nagrada ili zadovoljstva predstavlja potencijalni izvor kontrole nad pokretanjem rizičnih ponašanja, česta tijekom adolescencije. Impulzivnost, samokontrola i kapacitet donošenja odluka u adolescenciji su pod utjecajem bio-psi- ho-socio-kulturalnih faktora. Kombinacija niske razine samokontrole i visoka impulzivnost vode nižoj sposobno- sti donošenja optimalnih odluka (tj. odluka koje donose najveću dobit) (Manea, 2021). Crone (2016) navodi da su mladi skloniji donošenju rizičnih odluka i ulasku u rizična ponašanja u odnosu na odrasle, što se dijelom može pripisati hormonalnim i neurofiziološkim faktorima. Widjojo i Crone (2018) navode da su kortikalne strukture odgovorne za osjećaj ugone u tom razdoblju osjetljivije, što vodi intenzivnijim porivima za donošenje rizičnih odluka. Na razvoj samokontrole utječu i obiteljski faktori poput socioekonomskog statusa, stabilnosti obiteljskih odnosa i utjecaja vršnjaka (Franken i sur., 2015).

Samokontrola se može razmatrati kao relativno stabilna karakteristika ličnosti iako se značajan broj istraži- vača slaže da se može dodatno osnažiti i razvijati na osnovi treninga. Necka (2015) navodi da je vježbanje samo- kontrole zamorno te ponekad vodi do potpunog iscrpljivanja resursa i nenamjernog vraćanja u način automatskog upravljanja ponašanjem. Dio autora naglašava i važnost procesa najdublje razine koji se odnose na neuralne kortikalne mehanizme, koji su osnovi ponašanja, pa tako i kontrole vlastitog ponašanja. Rezultati pokazuju da je rizično ponašanje u razdoblju adolescencije (operacionalizirano kroz konzumaciju duhana, marihuane i al- kohola) negativno povezano sa sposobnošću odgode zadovoljstva. Ova povezanost je stabilna neovisno o dobi, spolu i razini potrebe za traženjem uzbuđenja. Istraživače je dalje zanimalo koliko iskustvo uključivanja u rizična ponašanja utječe na kasniju sposobnost odgode zadovoljstva. Rezultati Romera i sur. pokazali da je kod osoba s visoko izraženom potrebom traženja uzbuđenja u mladoj dobi došlo do značajnog povećanja sposobnosti odgode zadovoljenja u kasnijoj dobi. Moguća interpretacija koju nude autori povezuje iskustvo uključenosti u rizična ponašanja s kasnijim većim strpljenjem za dugoročne nagrade (Romer i sur., 2010). Autori zaključuju da je za cjelovito razumijevanje razvoja samokontrole nužno uključiti različite skupove faktora: od neurofizioloških, pre- ko psiholoških do osobnog iskustva pojedinaca tijekom razvoja. Stupanj samokontrole u pojedinim situacijama može u većoj mjeri biti objašnjen specifičnim stanjem organizma (stres, hormonalni poremećaji, umor i sl.) nego dispozicijskim karakteristikama ličnosti (ugodnost, temperament, impulzivnost i sl.).

6.3.3. Istraživanja samokontrole

Samokontrola, iako ponekad različito operacionalizirana, pokazala se povezanom s različitim aspektima ljudskog ponašanja i dobrobiti. Visoka samokontrola povezana je s pozitivnim ishodi- ma kao što su bolje men-

talno i tjelesno zdravlje, bolji socijalni odnosi, bolji akademski uspjeh, ali i manja razina depresivnosti, pretilosti, konzumacije sredstava ovisnosti, nasilja i agresivnog ponašanja (de Ridder i sur., 2012). Viša razina samokontrole u mlađoj dobi pokazala se povezanom s boljim samoregulacijskim vještinama u adolescenciji (Shoda i sur., 1990), ali i boljim zdravljem i općom prilagodbom u odrasloj dobi (Moffit i sur., 2011). Istraživanja ukazuju na povezanost samokontrole i akademskog postignuća (Tangney i sur., 2004), manje izražene prokrastinacije (Tice i Baumeister, 1997) i bolje kvalitete interpersonalnih odnosa (Vohs i sur., 2011). Niska samokontrola povezana je općenito s mjerama lošije prilagodbe poput impulzivnog kupovanja (Baumeister, 2002), financijskih problema (Gathergood, 2012) i poremećaja prehrane (Elfhag i Morey, 2008). Baumeister i Tierney (2011) povezuju nisku samokontrolu sa širokim spektrom problema poput uporabe alkohola i sredstava ovisnosti, impulzivnog nasilja, nezdravih dijeta, nekontroliranih ispada bijesa, nedostatne tjelesne aktivnosti, kronične anksioznosti te povećane vjerojatnosti delinkventnog ponašanja i problema sa zakonom. Agresivno ponašanje jednim je dijelom povezano s nedostatkom samokontrole, barem u slučaju minimalno usvojenih socijalnih normi i standarda. Jensen-Campbell i sur. (2007) ispituju mehanizme posredovanja samokontrole na odnos ljutnje i agresivnosti te na povezanost s osobinama ličnosti. Ljutnja je u ovom slučaju registrirana i na razini kortikalne aktivnosti, pri čemu su potvrđeni raniji nalazi o povezanosti ljutnje i asimetrije u EEG aktivnostima lijeve i desne prefrontalne regije. U opisanom primjeru ljutnja je bila povezana s agresivnim ponašanjem. Na razini samoprocjenskih mjera savjesnost je bila negativno povezana s ljutnjom te moderirala odnos između ljutnje i agresivnosti. Ugodnost je bila pozitivno povezana s ljutnjom samo u situaciji niske razine savjesnosti.

Samokontrola se može dovesti u vezu s osobinom **impulzivnosti** koja predstavlja tendenciju brzom donošenju odluka i aktivnosti na osnovi prvog poticaja te niskim stupnjem promišljanja i evaluacije mogućih posljedica ponašanja. Impulzivnost se razmatra i kao kognitivni stil koji omeđuju dva pola: impulzivnost i refleksivnost. Refleksivni stil karakterizira sustavno promišljanje, provjeravanje i vrednovanje mogućih opcija te izbjegavanje brzog djelovanja. Ainslie (1975) predlaže bihevioralnu teoriju impulzivnosti i kontrole impulsa. Navodi da kod impulzivnih osoba postoji smanjenje vrijednosti nagrade u funkciji njezine vremenske udaljenosti te će stoga izbor više alternativnih ponašanja biti određen njihovom vremenskom udaljenošću. Pri kontroli impulzivnog ponašanja uključeni su različiti faktori poput: rigidnosti ponašanja, sposobnosti odgode pozitivnog potkrepljenja, snage volje, samonagrađivanja, projekcije, doživljaja dosade i sposobnosti inhibicije podražaja koji privlače pozornost. Impulzivnost i samokontrola mogu se povezati s aktivnostima prefrontalnog korteksa (Gibb i Kolb, 2015, str. 820, prema Manea, 2021), pa razina dopamina može imati utjecaja na smanjenje razine samokontrole (Romer i sur., 2010). Samokontrola je usko povezana s **impulzivnošću** i s **procesom donošenja odluka**. Manea (2018) navodi povezanost samokontrole i impulzivnosti od $-.63$ ($p < .001$), što ukazuje na značajno preklapanje u strukturi ovih dvaju konstrukta. Rezultati nekih istraživanja na mladima, na uzorku mladih vozača, ukazuju na povezanost impulzivnosti, traženja uzbuđenja i rizičnog vozačkog ponašanja (Veočić, 2016). Impulzivnost je povezana s rizičnim ponašanjem ($.37$; $p < .001$) kao i subskalama dezinhibicije ($.32$; $p < .001$) i podložnosti dosadi (oko $.31$; $p < .001$) kao specifičnim aspektima traženja uzbuđenja.

Temperament je također ispitan kao osobina povezana s mehanizmima samokontrole. Necka i suradnici (2019) ispituju povezanost samokontrole i dimenzija temperamenta proizašlih iz modela Strelaua i suradnika (Strelau i Zawadzki, 2012). Na osnovi rezultata, autori nalaze povezanost stupnja pobuđenosti, ustrajnosti i niže razine emocionalnih reakcija sa stupnjem efikasnosti u zadacima i situacijama koje zahtijevaju razvijenu samokontrolu. U ovom kontekstu, posebice važnom komponentnom čini se spremnost na brze reakciju koje zahtijevaju promjene u okolini.

6.3.4. Samokontrola u svakodnevnom životu

Samokontrola je važna za uspješno izvršavanje različitih aktivnosti koje zahtijevaju sustavno pridržavanje određenih pravila i inhibiranje svih distrakcijskih aktivnosti. Pripreme za ispit ili državnu maturu zahtijevaju odgodu različitih aktivnosti koje interferiraju s učenjem. Ako plan priprema za ispit podrazumijeva mjesec dana svakodnevnog učenja u trajanju od 6 do 8 sati, u određenom trenutku može doći do zasićenja i pojave neugodnih

afekata. U tim situacijama može doći do potrebe za prebacivanjem na aktivnosti koje nisu korisne za pripremu ispita (traženje dodatnih izvora literature i informacija, pretraživanje interneta, pozivi prijateljima kako bi se dodatno informirali o ispitu i sl.). Te aktivnosti odgađaju neugodne emocije uz privid da se vrijeme i dalje koristi svrsishodno. Sličan primjer predstavlja odgađanje početka učenja kada student prije početka pregledava nevažne vijesti i informacije na internetu ili društvenim mrežama. Na taj način odgađa početak aktivnosti koja je iz različitih razloga (umor, nedostatak interesa, ispitna anksioznost i sl.) povezana s neugodnim afektima, dok bavljenje sporednim aktivnostima odgađa takvo stanje. Ovo su primjeri u kojima razvijenost samokontrole može igrati značajnu ulogu. U ovom slučaju može biti korisno izraditi plan učenja koji će uključivati određene nagrade nakon uspješno obavljenih faza (npr. odlazak u kino, kraće druženje s prijateljima i sl.). Ovakvi planirani odmori često zahtijevaju manje vremena od interferirajućih aktivnosti koje se poduzimaju zbog gubitka samokontrole nad provedbom plana. U svakodnevnom životu niska samokontrola može se očitovati u kupovini nepotrebnih i neplaniranih proizvoda, provođenjem prevelike količine vremena u određenim aktivnostima (gledanje TV, računalne igrice, društvene mreže i dr.) na račun važnijih i dogovorenih obaveza, različitim oblicima ovisničkog ponašanja kao što su konzumacija alkohola, duhana, nezdrave hrane, kockanje i sl. Zaseban primjer su ponašanja vezana uz navike hranjenja koje zahtijevaju promjene uobičajenih obrazaca prehrane zbog zdravstvenog stanja ili želje za gubitkom tjelesne težine. U takvim slučajevima ključna je ustrajnost u izbjegavanju određenih vrsta prehrane (npr. konzumacija hrane koja sadrži šećer) ili smanjenje dnevne količine kalorija.

Pri analizi i tretmanu gubitka samokontrole važno je analizirati moguće uzroke ustrajanja na štetnim obrascima ponašanja. Jedan od oblika reakcije na stres ili negativne afekte može biti prejedanje koje se manifestno očituje kao nedostatak samokontrole u količini unosa hrane. U kontekstu kognitivno-bihevioralnog pristupa prejedanje se objašnjava poremećajem u načinu reguliranja raspoloženja. U ovom slučaju prejedanje omogućuje ublažavanje neugodnog raspoloženja na način da interferira s kognicijama odgovornim za neugodna emocionalna stanja. Prekomjerno hranjenje kratkoročno omogućuje negativno potkrepljenje jer uklanja neugodne emocije (Fairburn i sur., 2003). Model blokiranja emocija pretpostavlja da prejedanje predstavlja izravan način smanjenja tzv. averzivne svijesti o sebi (Lacey, 1986). Averzivna svijest o sebi predstavlja usmjerenost pojedinca na vlastite slabosti, neuspjeha ili nedostatke. Kod pojedinih osoba svijest o sebi selektivno se usmjerava na osobne nedostatke, pogreške ili druge slabosti, što vodi snižavanju samopoštovanja te samopredbacivanja zbog neuspjeha. Tako istraživanja pokazuju da prejedanju prethodi negativni afekt uz nedostatak inhibicije (Pokrajac-Bulian i sur., 2009). S ciljem izbjegavanja neugodnog stanja, osoba pribjegava kognitivnoj strategiji izbjegavanja, odnosno kognitivnog suženja i usmjeravanja pažnje na hranu. Prejedanje je, u osnovi, posljedica izbjegavanja negativnog afekta izazvanog drugim faktorima, a ne uzrok kognitivnog sužavanja (Pokrajac-Bulian i sur., 2009).

6.3.5. Mjerenje samokontrole

U literaturi je opisan veći broj instrumenata za procjenu različitih aspekata samokontrole. Maas i suradnici (2017) razvijaju upitnik za ispitivanje kognicija vezanih uz samokontrolu (SCCQ – *Self-Controle Cognition Questionnaire*) koji se može koristiti u području kognitivno-bihevioralne terapije nepoželjnih navika kao što su čupanje kose, grickanje noktiju i sl. Autori ispituju različite vrste iskazanih uvjerenja klijenata u vezi s teškoćama u održavanju kontrole nad svojim nepoželjnim navikama. Verzija od 11 čestica uključuje dva faktora s dvije vrste kognicija. Prvi oblik kognicija uključuje stav: „Ne mogu prestati s nepoželjnom aktivnosti“ (pr. čestice „Potreba da to učinim je prejaka“), dok drugi oblik kognicija uključuje argumentaciju: „Popuštanje donosi nagradu“ (pr. čestice „Još ću samo danas pojesti kolač, a od sljedećeg tjedna počinjem s dijetom“).

Tangney i sur. (2004) predlažu Skalu samokontrole (SCS) od 36 čestica. Teorijsku osnovicu za razvoj skale predstavlja koncept o samokontroli povezanoj s ograničenim psihološkim resursima. Skala, s obzirom na sadržaj, uključuje četiri domene: **kontrolu mišljenja, emocija, impulsa i ponašanja**. Unger i suradnici (2016) navode povezanost višeg rezultata na skali SCS sa samopoštovanjem, ekstraverzijom, boljim interpersonalnim odnosima, primjerenom ekspresijom ljutnje i manjom impulzivnošću, nižim psihoticizmom, neuroticizmom, anksioznosti i rezultatima na skali laganja. Kratka skala samokontrole BSCS (Tangney i sur., 2004) sastoji se od 13 čestica i mjeri

opću samokontrolu (pr. „Lako se odupirem iskušenjima“). Dinić (2013) na uzorku studenata nalazi povezanost niže samokontrole (mjerene skalom BSCS) s nižim uspjehom na studiju i negativnijim stavom prema kockanju. Samokontrola je značajno povezana s aspektima samopoštovanja, i to samosviđanjem (.31; $p < .01$) i samokompetentnošću (.48; $p < .01$).

Necka je izradio Upitnik samokontrole (*Self-Controle Scale AS-36*; Necka, 2015) koji se sastoji 36 pitanja i uključuje 3 dimenzije/subskale: **H-inhibicija** (*inhibition*), **P-prebacivanje** (*switching*), **M-praćenje cilja** (*goal monitoring*). Subskala H (inhibicija; prva slova odnose se na nazive skala na poljskom, tj. H, P i M) odnosi se na sposobnost inhibiranja, tj. suzdržavanja od aktivnosti koje su neadekvatne ili čak mogu rezultirati štetnim posljedicama. Primjeri tvrdnji: „Obično ništa ne kupujem impulzivno“ ili „Kada sam uzbuđen, nastojim se suzdržati od reakcija kako ne bih kasnije požalio“. Subskala P (*switching*) predstavlja sposobnost prebacivanja s jedne aktivnosti na drugu, odnosno promjene tijeka i usmjerenosti započete aktivnosti. Primjer tvrdnje: „Kada me nešto prekine, lako mogu nastaviti započetu aktivnost“. Subskala M (*goal monitoring*) odnosi se na prospektivnu kontrolu te uključuje praćenje ili motrenje početnih namjera i ciljeva, vremenskih rokova i obveza te kontrolu ostvarenja plana. Osobe nisko na ovoj dimenziji imaju nisku sposobnost nošenja s obvezama i rokovima, kao i s praćenjem osobnih ciljeva i namjera. Primjer tvrdnje: „Uvijek se pridržavan zadanih rokova“.

Subskale H i P nisu povezane (.08), P i M nisko (.27; $p < .05$), dok je najviša korelacija između subskala H i M (.43; $p < .05$). Autor predlaže i uporabu ukupnog rezultata kao mjere opće samokontrole. Subskale H i M su nisko pozitivno povezane s dobi (oko .20), dok je subskala P s dobi povezana nisko negativno (-.14). Inhibicija (H) je povezana negativno s anksioznošću (-.38) i neuroticizmom (-.34), te pozitivno sa savjesnošću (.38). Slična struktura povezanosti pronađena je i za preostale dvije dimenzije, s izuzetkom korelacije dimenzije praćenja cilja (M) povezane sa savjesnošću čak .70. Ove korelacije ukazuju na povezanost ovako mjenog koncepta samokontrole sa strukturom ličnosti.

6.3.6. Kako zakon regulira odgovornost za kontrolu vlastitog ponašanja?

Ako u istraživanjima i možemo prihvatiti da osoba nije u potpunosti odgovorna za svoje ponašanje, kako onda prosuđivati i kažnjavati posljedice agresivnog, devijantnog i kriminalnog ponašanja koje predstavlja kršenje zakona ili različitih normi? Zanimljivo je razmotriti kako se kontrola nad vlastitim ponašanjem tretira u Kaznenom zakonu kroz definiciju koncepta **neubrojivosti** (Narodne novine, br.125, čl. 24.; 2011). Zakon navodi da je „neubrojiva ona osoba koja u vrijeme ostvarenja protupravnog djela nije mogla shvatiti značenje svojeg postupanja ili nije mogla vladati svojom voljom zbog duševne bolesti, privremene duševne poremećenosti, nedovoljnog duševnog razvitka ili neke druge teže duševne smetnje“. Osoba za koju se utvrdi da je u vrijeme počinjenja kaznenog djela bila neubrojiva ne može se proglasiti krivom i ne može joj se izreći kazna. Međutim Zakon sadrži i koncept **samoskrivljene neubrojivosti** koji se odnosi na situacije u kojima je osoba sama odgovorna za dovođenje u stanje neubrojivosti. U članku 25. Zakona navodi se da se „ne smatra neubrojivim počinitelj koji se uporabom alkohola, droga ili na drugi način **svojom krivnjom** doveo u stanje u kojem nije mogao shvatiti značenje svojeg postupanja ili nije mogao vladati svojom voljom, ako je u vrijeme kad se dovodio u takvo stanje kazneno djelo što ga je počinio bilo obuhvaćeno njegovom namjerom ili je glede tog kaznenog djela kod njega postojao nehaj, a zakon propisuje kažnjivost i za taj oblik krivnje“ (Narodne novine, br.125, čl. 25; 2011).

U članku 26. Kaznenog zakona dopušta se i mogućnost **smanjene ubrojivosti** pa se navodi: „Počinitelj koji je u vrijeme počinjenja kaznenog djela zbog nekog stanja iz članka 24. stavka 2. ovoga Zakona bio bitno smanjeno ubrojiv može se blaže kazniti, ako do bitno smanjene ubrojivosti nije došlo samoskrivljeno sukladno članku 25. ovoga Zakona.“. Ovaj pogled na samokontrolu iz pravne perspektive, otvara zanimljivo područje za razmatranje odnosa pravnih i psiholoških aspekata odgovornosti za vlastito ponašanje. U ovom kontekstu posebice je važna procjena stvarne mogućnosti kontrole i uvida u posljedice vlastitog ponašanja osobe u konkretnoj situaciji.

6.4. Kontrola i regulacija emocija

Upravlajte svojim osjećajima, kako ne bi osjećaji upravljali vama.

Publilius Syrus

Kontrola i regulacija vlastitih emocija, kao i ponašanja povezanih s emocionalnim stanjima, iznimno su važni za prilagodbu i mentalno zdravlje osobe (i njezine okoline). Interes za područje upravljanja emocijama postoji još od davnih vremena, ali klasične teorije ulogu emocija sužavaju na poticanje živog bića na reagiranje u situacijama koje zahtijevaju bijeg ili napad. Emocionalni procesi povezani su s evolucijski starijim dijelovima neurofiziološkog sustava pa tradicionalne teorije mogućnost kontrole i upravljanja emocijama razmatraju tek usputno. Emocionalna zrelost označava kontrolirano izražavanje emocija primjereno određenoj društvenoj sredini i normama, a istraživanja ukazuju na značajne međukulturalne razlike u načinima izražavanja, naglašavanja i potiskivanja emocija u interpersonalnoj komunikaciji (Kitayama, Markus i Kurokawa, 2000).

U novije vrijeme razvoj koncepta emocionalne inteligencije potaknuo je velik broj istraživanja u ovom području (Salovey i Mayer, 1990; Goleman, 1995). Moderne teorijske paradigme pozornost usmjeravaju individualnim razlikama u sposobnosti upravljanja emocionalnim stanjima, kao i korelatima te nove vrste „inteligencije“. U novije vrijeme naglašava se važnost emocija u području motivacije, usmjeravanja kognitivnih aktivnosti, interpersonalnih odnosa, suočavanja sa stresom i dr. (Schwartz, 1990; Mayer i Salovey, 1997). Emocionalna inteligencija uključuje sposobnosti brze procjene i prepoznavanja emocionalnih stanja, sposobnosti prepoznavanja i kreiranja emocija koje olakšavaju procese mišljenja te sposobnosti razumijevanja emocija i znanje o emocijama (Mayer i Salovey, 1997).

Kvalitetno upravljanje emocijama podrazumijeva prepoznavanje situacija u kojima je inhibicija emocija funkcionalna i adaptivna. Pretjerana kontrola, potiskivanje i inhibicija emocija mogu biti u podlozi psihičkih problema i lošeg suočavanja sa stresnim situacijama. S druge strane, važno je prepoznati situacije u kojima je ekspresija emocija uz kontrolu razine emocionalne pobuđenosti pozitivna i korisna. Emocionalna inteligencija uključuje dinamičke procese regulacije emocija s ciljem ostvarenja opće dobrobiti pojedinca.

Takšić (2004) razvija Upitnik regulacije i kontrole (negativnih) emocija (ERIK). Sadržaj Upitnika proizlazi iz operacionalizacije dimenzije regulacije i kontrole unutar modela Mayera i Saloveya (1997). Upitnik se sastoji od 20 čestica koje opisuju intenzitet utjecaja neugodnih emocionalnih stanja na ponašanje, mišljenje i pamćenje osobe te na sposobnost emocionalne kontrole. Takšić navodi da se u upitnicima emocionalne kontrole i regulacije češće ispituje utjecaj inhibicije neugodnih emocija i raspoloženja, jer takva stanja značajnije utječu na mišljenje i ponašanje osobe. U svakodnevnom životu rjeđe su situacije u kojima je potrebna inhibicija ugodnih emocija. Provjere faktorske strukture ukazuju na tri faktora. Prvi faktor opisan je kao *utjecaj emocija i raspoloženja na mišljenje* (pr. „Raspoloženje mi snažno utječe na razmišljanje“). Drugi faktor odnosi se na *utjecaj emocija i raspoloženja na pamćenje* (pr. „Teško zaboravljam stvari koje su me uzrujale“). Treći faktor nazvan je *kontrola emocionalnih reakcija* (pr. „Kada me netko naljuti, odmah i vrlo burno reagiram“). Korelacije među faktorima kreću se u rasponu od 0.32 do .59. Autor navodi da rezultati potvrđuju trofaktorsku strukturu (uz nisku unutarnju konzistenciju trećeg faktora koja je ispod .60). Stoga autor navodi da je opravdana uporaba i interpretacija ukupnog rezultata (čija se unutarnja konzistencija kreće oko 0.8 izražena alfa koeficijentom).

Sposobnosti emocionalne inteligencije, između ostalog, uključuju zapažanje emocija kod drugih osoba, razlikovanje i imenovanje emocija, prepoznavanje i interpretiranje značenja emocionalnih stanja, razumijevanje složenih osjećaja, razumijevanje uzroka i promjene emocionalnih stanja, razumijevanje i prepoznavanje utjecaja afekata na pažnju, prosuđivanje i mišljenje te kontrolu i upravljanje emocijama (Takšić, 2002). Jasno je da je za kvalitetnu kontrolu i upravljanje emocijama važno raspolagati svim opisanim kompetencijama.

Upitnik emocionalne kompetentnosti UEK-45 (ili dulja verzija UEK-136) autora V. Takšića (2002) uključuje tri subskale: sposobnost uočavanja i razumijevanja emocija (15 čestica), sposobnost izražavanja i imenovanja emocija (14 čestica) i sposobnost upravljanja emocijama (16 čestica).

Treća subskala Upitnika UEK-45 *Upravljanje emocijama* uključuje i procese vezane uz kontrolu (pr. „Dobro raspoloženje mogu zadržati i ako mi se nešto loše dogodi“, „Kada sam dobro raspoložen, teško me je oneraspoložiti“). Ova dimenzija regulacije vlastitih emocija pokazuje zanimljive relacije s kvalitetom rukovođenja (.52; $p < .001$), empatijom (.49; $p < .001$), zadovoljstvom životom (.45; $p < .001$), percepcijom stresa (-.45; $p < .001$), vrijednosti samoaktualizacije (.33; $p < .001$) te otpornosti ega (.49; $p < .001$) (Takšić i sur., 2006). Ovi nalazi potvrđuju zaključak da je kvalitetno upravljanje emocijama povezano s nizom pozitivnih ishoda.

Kontrola emocija i reakcija potaknutih intenzivnim emocionalnim stanjima ponekad su nužni za prilagođeno funkcioniranje u socijalnom okruženju u skladu s normama i civilizacijskim zahtjevima (Gross i Levenson, 1997). Loša kontrola emocija može biti u podlozi agresivnog i nasilničkog ponašanja ili eksplozivnih izljeva ljutnje, što može voditi problemima u socijalnim odnosima, ali i kršenju zakona. Roger i Neshoever uvode konstrukt emocionalne kontrole koji definiraju kao opću sklonost inhibiranju iskazivanja emocionalnih reakcija i razvijaju Skalu za mjerenje emocionalne kontrole (Emotional Control Questionnaire - ECQ, Roger, Neshoever, 1987). Roger i Najarian (1989) opisuju novu verziju Skale ECQ2 koja se sastoji od 56 čestica raspoređenih u 4 subskale: *ponavljanje* (ispituje sklonost ponovnom razmišljanju o emocionalnoj uznemirenosti; pr. „Ako dođem u sukob s nekim, nastojim ne razmišljati više o tome“), *emocionalna inhibicija* (suzdržavanje od emocionalnih reakcija i doživljenih emocija; pr. „Ponekad jednostavno ne mogu suzdržati svoje osjećaje“), *kontrola agresivnosti* (suzdržavanje od agresivnih postupaka; pr. „Kada me netko gurne, ja mu nastojim uzvratiti“), *benigna kontrola* (primarno povezana s impulzivnošću i uvedena s ciljem razlikovanja od agresije; pr. „Kada netko kaže neku glupost, ja mu ukažem na to“). Zadatak ispitanika jest da navede opisuje li tvrdnja točno ili netočno njegovo stvarno ponašanje. Alfa koeficijenti unutarnje konzistencije subskala kreću se u rasponu od .77 do .86. Roger i Masters opisuju pozitivne rezultate treninga provedenog na osuđenima za teška kaznena djela, koji se očituju u povećanju kontrole i pozitivnih strategija suočavanja (Roger i Masters, 1997).

Istraživači su općenito suglasni da dugoročno inhibiranje emocija ima štetne posljedice na imunološki sustav i može potaknuti razvoj bolesti (Pennebaker, 1985). Autor predlaže model odnosa između traumatskog iskustva i psihosomatskih problema. Naglašava da je aktivna inhibicija povezana sa stresom i pojavom bolesti, a slučajevi u kojima pojedinci ne žele ili ne mogu izraziti svoje misli i osjećaje vezane uz traumatski događaj, otežavaju i produljuju oporavak. Važno je naglasiti da treba odvojiti različite koncepte, poput pomanjkanja emocionalne izražajnosti, pojedinih osobina ličnosti, samozavaravanja i sl., od aktivne emocionalne inhibicije. King, Emmons i Woodley (1992, prema Dankić, 2004) razmatraju povezanosti inhibirajućih koncepata kao što su samokontrola, emocionalna kontrola, defanzivnost, opsesivne i ruminacijske misli. Nalaze povezanost emocionalne inhibicije s ruminacijom, ali i s biheviornom inhibicijom.

Dio autora smatra da emocionalna inhibicija i sklonost potiskivanju ne mora nužno biti patogena, već da u određenim situacijama može imati prednost pred konfrontirajućim strategijama (King, Emmons i Woodley, 1992, prema Dankić, 2004). Roger i Najarian (1989) ispituju ulogu emocionalne kontrole u odnosu između stresa i zdravstvenih ishoda. Nalaze povezanost emocionalne kontrole s fiziološkim učincima stresa na način da potiče reaktivnost i produljuje vrijeme oporavka od stresa. Česte ponavljajuće misli vezane uz prošle uznemirujuće događaje mogu produljiti oporavak od stresa na psihološkoj i fiziološkoj razini.

Soldo i Vulić-Prtorić (2018) prevele su i prilagodile Upitnik kognitivne emocionalne regulacije (CERQ – *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*). Autori originalnog upitnika su Garnefski, Kraaij i Spinhoven (2001, prema Soldo i Vulić-Prtorić, 2018). Definicije i operacionalizacije emocionalne regulacije u literaturi razlikuju se, što dovodi do problema usporedbe i integracije rezultata različitih istraživanja. Soldo i Prtorić (2018) navode Thompsonovo određenje, prema kojemu emocionalna regulacija uključuje ekstrinzične i intrinzične procese odgovorne za praćenje, vrednovanje i mijenjanje emocionalnih reakcija, pri čemu ti procesi mogu biti automatski ili kontrolirani, odnosno svjesni ili nesvjesni.

Upitnik kognitivne emocionalne regulacije namijenjen je ispitivanju kognitivnih strategija koje osoba koristi nakon što se suoči s nekim negativnim događajem ili situacijom (Soldo i Vulić-Prtorić, 2018). Upitnik se sastoji

od 36 čestica, a zadatak ispitanika jest da uz svaku tvrdnju procijeni koliko često koristi opisani način razmišljanja nakon neugodnog iskustava. Odgovori se procjenjuju na ljestvici od 5 stupnjeva (1-nikada; 5-uvijek). Čestice su raspodijeljene u devet subskala: samookrivljavanje, prihvaćanje, ruminacija, pozitivno refokusiranje, preusmjerenje na planiranje, pozitivna ponovna procjena, stavljanje u perspektivu, katastrofiziranje i okrivljavanje drugih. U ovom kontekstu, koncept emocionalne regulacije blizak je konceptu suočavanja te jednim dijelom objašnjava strategije na osnovi kojih osoba pokušava interpretirati vlastita emocionalna stanja. Nastoje se odvojiti kognitivni procesi koji prethode ponašanjima povezanim s emocijama. Korelacije među subskalama variraju u širokom rasponu od 0 do čak .84, no predložena je uporaba i interpretacija inicijalnih devet različitih faktora. Validacijske studije ukazuju na značajnu povezanost strategija kognitivne emocionalne regulacije i razine simptoma depresivnosti, anksioznosti i stresa (Soldo i Vulić-Prtorić, 2018)

U posljednje vrijeme znatna pozornost posvećuje se ulozi i značaju emocija u školskom kontekstu. U prvom poglavlju kratko je opisana Pekrunova teorija kontrole i vrijednosti koja, pri objašnjavanju prilagodbe na akademsko okruženje i akademskog postignuća, poseban značaj posvećuje važnosti emocija (Pekrun, 2006). Sposobnosti kontrole i regulacije emocija, koje učenici doživljavaju u različitim fazama obrazovnog procesa, povezane su s različitim obrazovnim ishodima (Burić, 2008). Burić, Sorić i Penezić (2011) prilagođavaju Skalu emocionalne regulacije u ispitnim situacijama autora Schutza i sur. (*Emotional Regulation Related to Testing Scale*; Schutz i sur., 2004). Schutz regulaciju emocija razmatra kao dio šireg procesa samoregulacijskog ponašanja koje omogućuje upravljanje procesima usmjerenim ostvarenju akademskih ciljeva. Regulacija emocija, u ovom kontekstu, uključuje razumijevanje emocionalnih stanja i aktivno utjecanje na emocije koje će učenik doživjeti. Pored toga utječe na to kada i kako će učenik doživjeti emocije, kako će ih izraziti te na koji će način emocije utjecati na njega (Burić, Sorić i Penezić, 2011; Schutz, 2004). Skala emocionalne regulacije u ispitnim situacijama uključuje osam subskala koje na hrvatskoj verziji ukazuju na tri dimenzije ili faktora (u originalnoj verziji pretpostavljena su četiri). Prvi faktor ispituje **processe kognitivnih procjena** (uključuje subskale: *usklađenost ciljeva, kontrolabilnost, efikasnost nošenja s problemima*). Drugi faktor ispituje **processe usmjerene na zadatak** (uključuje *subskalu korištenje strategija usmjeravanja na zadatak*). Treći faktor ispituje **processe usmjeravanja na emocije** (uključuje subskale *maštanja i samookrivljavanja*). Razina upotrebe pojedinih strategija emocionalne regulacije u ispitnim situacijama može se predvidjeti na osnovi osobina ličnosti, kognitivnih procjena vezanih uz situaciju ispita te intenzitetom doživljenih ispitnih emocija. S druge strane, veći broj istraživanja pokazuje povezanost korištenih strategija regulacije emocija s akademskim postignućem i mjerama opće prilagodbe učenika (Pekrun, 2006).

Burić, Sorić i Penezić (2016) objavljuju Upitnik za ispitivanje regulacije emocija u akademskom kontekstu namijenjen ispitivanju strategija regulacije emocija u različitim akademskim situacijama. Upitnik se sastoji od osam subskala: izbjegavanje situacija, razvijanje kompetencija, preusmjerenje pažnje, preispitivanje, potiskivanje, respiracija, ventiliranje i traženje socijalne podrške

U metodološkom smislu, u području mjerenja kontrole emocija ostaje problem dominantne uporabe metoda samoprocjene te teškoće u razdvajanju mehanizama vezanih uz same emocije od kognitivnih i bihevioralnih procesa koji u osnovi imaju emocionalnu podlogu.

6.5. Samoregulacija

*Neki čovjek pronašao je orlovo jaje
i stavio ga pod kvočku na svom seoskom imanju.
Zajedno s pilićima izlegao se i orlić i odrastao s njima.
Cijeli svoj život orao je radio isto što i pilići,
mислеći da je i on jedan od njih.
Ključao je po zemlji tražeći gliste i kukce. Kvoćao je i kukurikao,
mahnuo koji put krilima i letio nekoliko metara.
Godine su prolazile i orao je ostarilo.
Jednog dana vidio je iznad sebe,
na vedrom nebu, veličanstvenu pticu.
Ptica je gracioznom dostojanstvenošću jedrila
po snažnim zračnim strujama
i jedva je koji put zamahnula svojim zlatnim krilima.
Orao je gledao u nebo zadivljen.
"Tko je to?" upitao je.
"To je orao, kralj ptica", reče kokoš koja je stajala do njega.
"On pripada nebu, a mi pripadamo zemlji – mi smo kokoši."
I tako je orao živio i umro kao kokoš,
jer je mislio da je i on kokoš.*

Anthony de Mello (de Mello, 2021, str. 1)

↳ Koliko uspješno upravljamo procesima u našim životima?

Koncept samoregulacije u psihologijska istraživanja uveden je osamdesetih godina 20. stoljeća te se koristi kao eksplanatorna i medijacijska varijabla u području psihologije učenja, organizacijske, socijalne i kliničke psihologije, ali i istraživanjima u području motivacije i ličnosti. Samoregulacija u značajnom dijelu uključuje i mehanizme vezane uz (samo)kontrolu vlastitog ponašanja i okoline te se stoga koncepti samoregulacije i kontrole preklapaju u značajnoj mjeri. Koncept integrira procese i mehanizme koji uključuju emocije, motivaciju, kognicije i ponašanja, a usko je povezan s konstruktom samokontrole. Koncept samoregulacije primjenjivan je u različitim područjima poput sporta (Robazza, Pellizzari i Hanin, 2004), zdravlja i prevencije (Weidner, Sieverding i Chesney, 2016), održavanja ravnoteže između privatnog života i radnih uloga (Czyżkowska, A., 2018), zadovoljstva brakom i bračne terapije (Heshmati i sur., 2016), delinkventnog ponašanja kod mladih (Frias-Armenta, i sur., 2012), ovisničkog ponašanja i zlouporabe sredstava ovisnosti (Bakhshani i Hosseinbor, 2013), ali vjerojatno najviše istraživanja vezano je uz područje samoregulacije u području učenja (Pintrich, 2004; Zimmerman, 2000).

Karoly (1993) pod pojmom samoregulacije podrazumijeva procese koji omogućuju pojedincu upravljanje svojim cilju usmjerenim aktivnostima u promjenjivim okolnostima. Ključni elementi u ovom procesu odnose se na postavljanje cilja, izbor postupaka i aktivnosti koji omogućuju ostvarenje cilja, kao i upravljanje procesom uz kontrolu provedbe dok se ostvari zadani cilj. Ključni dio procesa samoregulacije odnosi se na sposobnost pojedinca da ima uvid u proces izvedbe, tj. da ga kontrolira, te, prema potrebi, prilagođava uvjetima. Potreba za samoregulacijom posebice je izražena u situacijama u kojima rutinska izvedba ne omogućuje realizaciju ciljeva, već je potrebno upravljanje procesom kako bi se korigirale aktivnosti koje ometaju ili otežavaju ostvarenje cilja.

Samoregulacija može uključivati izmjenu kognicija, emocija, ponašanja i motivacije uključenih u proces ostvarenja zadanog cilja (Karoly, 1993). Vohs i Baumeister (2004) vrlo općenito određuju samoregulaciju kao uvježbavanje kontrole nad samim sobom. U ovom procesu je ključno postavljanje vlastitih ciljeva i standarda te usklađivanje trenutnog stanja s postavljenim standardima. Jedno od središnjih pitanja odnosi se na mehanizme putem kojih osoba održava kontrolu nad samim sobom i kako se prilagođava da bi održala sklad sa socijalnim i fizičkim okruženjem (Lončarić, 2013).

Različiti specifični modeli samoregulacije u području psihologije, u osnovi, preuzimaju osnovnu paradigmu opće teorije sustava i kibernetičkih modela. Jedan od općih modela u području samoregulacije poznat je pod nazivom TOTE (*Test-Operate-Test-Exit*) (Carver and Scheier, 1982). TOTE krug započinje fazom „testiranja“ tijekom koje osoba definira trenutno stanje i uspoređuje ga s ciljnim stanjem koje želi ostvariti na kraju procesa. Ako osoba utvrdi odstupanja, započinje fazu djelovanja, čiji je cilj umanjiti ili ukloniti opaženo odstupanje. Napredovanje prema predviđenom cilju aktivnosti provjerava se kroz sljedeću TEST fazu te nastavlja kroz cikluse djelovanja i testiranja. Krug ili ciklus se ponavlja sve dok osoba ne utvrdi da se početno i ciljno stanje podudaraju, što vodi ka fazi izlaza iz aktivnosti. Sposobnost samoregulacije omogućuje osobi definiranje ciljeva, standarda i praćenje promjena između početnog i završnog stanja (Gillebaart, 2018).

Jedan dio istraživača naglašava važnost razlikovanja determinanti samoregulacije koje se odnose na neurofiziološke faktore od specifične i relativno stabilne psihološke strukture pojedinca, iako ovi mehanizmi mogu djelovati u sinergiji (Morosanova, 2013). Individualne razlike u području samoregulacije voljnih aktivnosti moraju se razmatrati kroz prizmu genetskih i okolinskih faktora te kroz međudjelovanje psihološke strukture, fizioloških i psihofizioloških faktora (Morosanova, 2013). Bliže naslijeđenim karakteristikama razmatra se utjecaj temperamenta i karaktera pojedinca. Autorica opisuje različite profile strukture samoregulacije u odnosu na strukturu ličnosti definiranu položajem na dimenzijama introverzija-ekstroverzija i neuroticizam-emocionalna stabilnost. Luszczynska i sur. (2004) navode da se koncept samoregulacije može razmatrati kao dispozicijska varijabla odgovorna za samoregulirano ponašanje u širokom rasponu situacija. Autori izdvajaju značaj pažnje pri usmjeravanju aktivnosti prema ostvarenju cilja. Razvili su Skalu samoregulacije (SRS – *Self-Regulation Scale*) koja se sastoji od 7 čestica i namijenjena je ispitivanju aspekta samoregulacije koji se mogu opisati kao: otpornost na distrakcije, fokusiranost ili usmjerenost na cilj. Primjeri čestica su: „Mogu kontrolirati da ništa ne ometa moje misli dok obavljam zadatak“ i „Ako je potrebno, mogu se dugo koncentrirati na jednu aktivnost“. Pouzdanost izražena Cronbachovim alfa koeficijentom iznosi .76. Validacijski podaci ukazuju na povezanost Skale s mjerama samoefikasnosti (od .40 do .75) i strategijama proaktivnog suočavanja (.45 do .55). Viši rezultati na Skali samoregulacije povezani su s nižom depresivnosti (-.25 do -.42) i nižom razinom negativnih afekata (oko -.20) (Luszczynska i sur., 2004).

Zimmerman razvija model samoregulirajućeg učenja te koncept samoregulacije određuje kroz kognitivne, afektivne i ponašajne procese koji se ciklički odvijaju u zadanom kontekstu s ciljem ostvarenja postavljenih ciljeva (Zimmerman, 2000). Ovi procesi uključuju tri faze: pripremu ili promišljanje, izvedbu i samorefleksiju. Kao što je to slučaj kod većine modela koji uključuju kontrolu, prva faza uključuje planiranje, pripremu ili promišljanje ciljeva koji se nastoje ostvariti, strategija kojima se ti ciljevi mogu ostvariti, kao i osobne motivacije. Faza izvedbe usmjerena je na procese aktivne tijekom ostvarivanja postavljenih ciljeva kao što su održavanje pažnje, samokontrolu, te općenito nadgledanje ostvarenja planiranih aktivnosti. U trećoj fazi, kao što je to slučaj kod kibernetičkih modela, slijedi: samovrednovanje procesa i ostvarenih rezultata usporedbom s postavljenim ciljevima i kriterijima, razvoj kauzalnih atribucija vezanih uz uspješne i neuspješne ishode te opća procjena zadovoljstva ostvarenim rezultatima. Ova faza samorefleksije omogućuje korekcije u sljedećem ciklusu s ciljem približavanja ishoda postavljenim standardima.

Paul Pintrich predložio je model samoregulacije u području učenja, vrlo često korišten u istraživanjima procesa učenja i predikcije akademskog uspjeha (Pintrich, 2004). Područje regulacije uključuje četiri domene ili područja: kogniciju, emocije/motivaciju, ponašanje i kontekst. Prema ovom modelu, procesi regulacije u području učenja mogu se razdijeliti u četiri faze. **Prva faza** planiranja uključuje planiranje aktivnosti i određenje ciljeva te prikupljanje informacija o zadatku i kontekstu u kojemu se zadatak treba realizirati. Bitan dio ove faze jest analiza odnosa vlastitih karakteristika (sebe) u odnosu na zadatak. Ova faza implicitno uključuje neke značajke procjene lokusa kontrole, odnosno vjerojatnosti da osoba (sa svim svojim karakteristikama) ostvari cilj u zadanom kontekstu. Učenici razvijaju strategije i postavljaju ciljeve na osnovi informacija iz vanjske okoline i iz vlastitih psiholoških procesa. **Druga faza** uključuje različite procese nadgledanja i opažanja različitih aspekata zadatka, osobe i konteksta. U ovoj fazi ključan je kvalitetan uvid u različite aspekte izvedbe koji uključuje metakognitivne procese. **Treća faza** uključuje kontrolu i regulaciju različitih aspekata procesa, dok četvrta faza uključuje različite reakcije i refleksije vezane uz aktivnost (Pintrich, 2004). Pintrich smatra da ove četiri faze mogu biti uključene u sva navedena četiri područja procesa samoregulacije. Ove faze nisu nužno kronološki odvojene u vremenu, već

se mogu odvijati i istovremeno. Tako, primjerice, faza kontrole u području kognicije uključuje izbor i prilagodbu kognitivnih strategija učenja. U području motivacije/emocija uključuje izbor i prilagodbu strategija upravljanja te regulacije motivacije i emocija. U području ponašanja upravlja se razinom napora koji treba uložiti, što može uključiti odustajanje ili traženje pomoći. U području konteksta, faza kontrole može voditi promjeni ili redefiniranju zadatka, odnosno općenito napuštanju ili promjeni konteksta.

Istraživanja samoregulacije u Hrvatskoj većim dijelom su usmjerena na područje učenja i školske psihologije te su potaknula razvoj i prilagodbe različitih mjernih instrumenata (Lončarić, 2013; Sorić, 2014). Upitnik kognitivnih uvjerenja o kontroli (UKO, Lončarić, 2013) opisan je u okviru četvrtog poglavlja (4.2. Lokus kontrole i akademski uspjeh). Sorić i Palekčić (2002) prevode i prilagođavaju Upitnik za ispitivanje strategija učenja tijekom studija (*Inventar zur Erfassung von Lernstrategien im Studium*; autori Wild i Schiefele), sadrži strategije samoregulacije kognicije (npr. „samonadgledanje“, „regulacija“, „planiranje“) te strategije samoregulacije ponašanja („kontrola zalaganja“, „organizacija vremena“ i „organizacija okoline“).

Pokušaji provjere dimenzionalnosti konstrukta samoreguliranog učenja potvrđuju model koji pretpostavlja postojanje triju odvojenih, ali visoko povezanih strategija samoregulacije kognicija, motivacije i ponašanja (Mujačić i Buško, 2012). Upitnik strategija samoregulacije motivacije korišten u navedenom istraživanju uključivao je šest strategija kojima studenti mogu utjecati na razinu motivacije: „samouvjetovanje (samonagrađivanje), „pojačavanje interesa“ (npr. kroz traženje zanimljivih informacija), „podsjećanje na ciljeve“, „pojačavanje samoefikasnosti“ (npr. kroz podsjećanje na prethodne uspjehe), „samonagovaranje na izvedbu“ (npr. razmišljanje o mogućim posljedicama negativnog ishoda), „samonagovaranje na ovladavanje“ (npr. vlastito usavršavanje u području učenja).

Paradigme od kojih polaze teorije samoregulacije uvažavaju potencijal pojedinca da aktivno i samostalno upravlja vlastitim kognitivnim, afektivnim i motivacijskim procesima, odnosno da ostvaruje kontrolu nad vlastitim životom. Važno je prepoznati i naglasiti odmak od psihoanalitičke i biheviorističke skepse prema čovjeku i njegovim mogućnostima upravljanja vlastitim ponašanjem. Ovaj aspekt je osobito važan u akademskom sustavu u kojemu se učenici razmatraju kao aktivni, a ne pasivni sudionici procesa obrazovanja (Sorić, 2014). Dio autora upozorava na potencijalne nedostatke modela samoregulacije jer dijelom zanemaruju širi socijalni i opći kontekst u kojemu se samoregulacija odvija. U akademskom okruženju taj kontekst može uključivati roditelje, značajke školskog sustava, materijalne uvjete i druge faktore koji mogu djelovati protektivno, ali i otežavati samoregulacijske procese (Jackson, Mackenzie i Hobfoll, 2000). Kvalitetna samoregulacija učenja povezana je s boljim akademskim uspjehom, ali pretpostavlja edukaciju i učenika i nastavnika, kao i svih sudionika sustava obrazovanja (Zimmerman, 1990). Zaključno, možemo naglasiti da su koncepti samoregulacije holistički te uključuju različite procese i varijable koje je nužno razmatrati u interakciji i vremenskoj dinamici.

6.6. Sažetak šestog poglavlja

U području doživljaja kontrole u psihologiji razvijeni su različiti teorijski konstrukti te instrumenti za njihovo mjerenje. Pregled istraživanja ukazuje na dominaciju koncepta lokusa kontrole, ali detaljniji uvid u šire područje kontrole ukazuje na niz teorijski i praktično relevantnih konstrukata različitih od lokusa kontrole. U šestom poglavlju detaljnije su opisani konstrukti želje ili potrebe za kontrolom, samokontrolom, potrebe za strukturom, samoregulacije te regulacije i kontrole u području emocija. U poglavlju se analiziraju teorijska određenja navedenih konstrukata i procesa, opisuju predloženi mjerni instrumenti i njihove metrijske karakteristike te njihova povezanost sa širokim spektrom psiholoških varijabli.

Burger i Cooper uvode koncept želje (potrebe) za kontrolom opisujući konstrukt kao osobinu ličnosti koja ukazuje na „stupanj u kojemu je pojedinac motiviran da kontrolira događaje u svom životu“. Autori želju za kontrolom operacionaliziraju kao generalizirani koncept koji uključuje pet dimenzija: opću želju za kontrolom, odlučnost, prevenciju ili planiranje, izbjegavanje situacija ovisnosti te sklonost rukovođenju. Koncept želje za kontrolom nisko je povezan s mjerama lokusa kontrole, što ukazuje na njegovu diskriminantnu valjanost.

Drugi autori razvijaju mjere potrebe za kontrolom u specifičnim područjima. Bains predlaže Skalu za ispitivanje kontrole motivacije koja uključuje opću potrebu za moći, vezanu uz ishode socijalnih situacija, potrebu za kontrolom u intrapersonalnoj domeni kroz izraženu potrebu za samoodređenjem i neovisnošću te treće područje

povezano s tendencijom za općim ovladavanjem nad vlastitim postignućem. Opisani su i instrumenti za samoprocjenu potrebe za kontrolom u specifičnim domenama ponašanja kao što je npr. kontrola u radu s računalima.

Želja za kontrolom povezana je s različitim psihološkim varijablama kao što su mjere iz područja motivacije (osobito samoodređenje i intrinzična motivacija) i područja ličnosti. Tako su osobe visoko na potrebi za kontrolom asertivne, odlučne, aktivne, sklone nastojanju da utječu na druge ljude u situacijama kada je to važno i općenito manje ovisne. Ova dimenzija povezana je s tendencijom preuzimanja inicijative, proaktivnim ponašanjem, nižom podložnosti socijalnim pritiscima, manjim doživljajem bespomoćnosti te općenito boljim samopoimanjem.

Dio istraživanja usmjeren je na ispitivanje odnosa razine potrebe za kontrolom i razine percipirane kontrole. Rezultati ukazuju na pozitivne utjecaje situacije u kojoj su obje razine visoko izražene, dok je niska potreba za kontrolom, u različitim kombinacijama s percipiranom kontrolom, povezana s lošijom psihološkom prilagodbom.

Konstrukt potrebe za strukturom blizak je potrebi za kontrolom i može se razmatrati kao jedna komponenta motivacije za kontroliranjem događaja kroz nastojanje da se smanji ili poveća količina i složenost informacija raspoloživih u određenoj situaciji. Brojna istraživanja naglašavaju povezanost socio-kognitivnih procesa i mehanizama motivacije u procesu donošenja odluka. Osobe visoko na potrebi za strukturom nastoje organizirati podražaje i socijalne interakcije na način da izbjegavaju kompleksnost te preferiraju predvidive i poznate situacije u kojima vrijede jasna pravila. Pored jednostavnijih ulaznih informacija, kod njih se može očekivati i sklonost jednostavnim atribucijama i parsimoniji pri zaključivanju. Neka istraživanja pokazuju da je jedna od posljedica sklonost uporabi stereotipa i kategoriziranja pri socijalnoj percepciji. Opisana je struktura povezanosti konstrukta s osobinama ličnosti. Tako je npr. viša razina potrebe za strukturom povezana s nižom otvorenosću iskustvu, socijalnom anksioznosti, rigidnošću, autoritarnošću i neuroticizmom.

Koncept samokontrole nije jednoznačno definiran, 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. Samokontrola ili samodisciplina uključuje inhibiciju nepoželjnih impulsa. Neki autori, u kontekstu samokontrole, naglašavaju i sposobnost odgađanja neposredne nagrade manje vrijednosti s ciljem ostvarenja naknadne nagrade veće vrijednosti

Samokontrola se može razmatrati kao opća dispozicija, ali se, s obzirom na procese, može odnositi na područje kognicije, emocija ili ponašanja. Necka razlikuje reaktivni i proaktivni oblik samokontrole. Prvi se očituje u inhibiciji neprimjerenih reakcija u socijalnim interakcijama, dok je drugi usmjeren na nadzor vlastitog ponašanja pri ostvarivanju zadanih ciljeva. Efikasnost samokontrole ovisi o postavljenim standardima, efikasnosti procesa nadzora te osobnom kapacitetu za promjene i prilagodbu ponašanja. Ova sposobnost osobito je važna u situacijama višestrukih ciljeva među kojima postoji hijerarhija s obzirom na važnost. Opisane su determinante razvoja samokontrole te mjerni instrumenti za ispitivanje različitih aspekata samokontrole. Viša razina samokontrole povezana je s širokim rasponom pozitivnih ishoda kao što su: bolji akademski uspjeh, mentalno i tjelesno zdravlje, kvalitetniji socijalni odnosi, bolje samoregulacijske vještine i donošenje kvalitetnijih odluka.

Posebno su opisane sposobnosti upravljanja emocijama i kontrola emocija te mjerni instrumenti za ispitivanje ovih mehanizama. Mehanizmi upravljanja emocijama potaknuti su i razvojem područja emocionalne inteligencije. Upravljanje emocijama pokazalo se važnom odrednicom uspjeha u različitim područjima ponašanja kao što su akademsko i organizacijsko okruženje te socijalne interakcije.

Konstrukt samoregulacije odnosi se na procese koji omogućuju pojedincu upravljanje svojim, cilju usmjerenim aktivnostima u promjenjivim okolnostima. Ključni dio procesa samoregulacije odnosi se na sposobnost pojedinca da ima uvid u proces izvedbe, tj. da ga kontrolira, te, prema potrebi, prilagođava uvjetima. Potreba za samoregulacijom posebice je izražena u situacijama u kojima rutinska izvedba ne omogućuje realizaciju ciljeva već je potrebno upravljanje procesom kako bi se korigirale aktivnosti koje ometaju ili otežavaju ostvarenje cilja.

Koncept samoregulacije primjenjuje se u različitim područjima poput sporta, zdravlja i prevencije, održavanja ravnoteže između privatnog života i radnih uloga, zadovoljstva brakom i bračne terapije, delinkventnog ponašanja kod mladih, ovisničkog ponašanja i zlouporabe sredstava ovisnosti, ali vjerojatno je najviše istraživanja vezano uz područje samoregulacije u području učenja. Prikazane su neke od mjera različitih dimenzija samoregulacije, a rezultati istraživanja ukazuju na pozitivnu povezanost više razine samoregulacijskih procesa s višom razinom samoefikasnosti, češćom uporabom strategija proaktivnog suočavanja, nižom razinom negativnog afekta te općenito s pozitivnim ishodima aktivnosti i boljom prilagodbom.