

# Dostupnost i kvaliteta podrške za pozitivan razvoj mladih – Pregled teorija i pitanja za praksu

PREGLEDNI RAD

Primljen: 15. 5. 2025.

Prihvaćen: 27. 10. 2025.

UDK

159.922.8

37.015.3-053.6

613.95

<https://doi.org/10.59549/n.166.3-4.7>

dr. sc. Barbara Šegota

[barbara.segota25@gmail.com](mailto:barbara.segota25@gmail.com)

[orcid.org/0000-0003-0253-8739](https://orcid.org/0000-0003-0253-8739)

## Sažetak

Adolescencija je ranjivo razdoblje puno pritisaka i odluka, važno za stjecanje zdravstvenih navika koje predviđaju zdravlje i opću dobrobit kasnije u životu. Nova teorija Mreža podrške naglašava važnost podržavajuće socijalne mreže mladih u tom razdoblju. Posebno ističe ulogu podržavajućih odraslih koje prepoznaju u različitim formalnim i neformalnim kontekstima. Uloga i funkcija podrške, kao i smjernice za daljnja istraživanja ovog područja predstavljena su kroz rad. Osobit naglasak stavljen je i na prepreke u traženju podrške za mlade kao i smjernice kako bolje pripremiti mlade i zajednici čiji su dio da ih u tome osnaže. Zaključno, postavljena su pitanja za hrvatski kontekst u vidu dostupnosti i prilagođenosti šire mreže podrške mladima te kako one mogu pomoći promociji i zaštiti zdravlja kod mladih.

**Ključne riječi:** adolescenti; mreža podrške; podržavajući odrasli.

## Uvod

U razdoblju adolescencije mladi prolaze kroz niz razvojnih izazova – od emocionalnih i identitetskih previranja do akademskih i društvenih pritisaka. Iako je riječ o razdoblju intenzivnog rasta i mogućnosti, ono je istovremeno i osjetljivo na različite stresore koji mogu utjecati na mentalno i fizičko zdravlje mladih. U tom kontekstu, važnu ulogu ima podrška koju mladi primaju iz svoje okoline – kako od vršnjaka i obitelji, tako i od šire zajednice, osobito podržavajućih odraslih koje imaju u svojoj okolini.

Pojam socijalne podrške obuhvaća niz odnosa i interakcija koji mladima mogu pružiti osjećaj sigurnosti, pripadanja i osnaživanja. Istraživanja u području psihologije, sociologije i javnog zdravstva dosljedno pokazuju da kvalitetna podrška doprinosi boljoj dobrobiti (Chu i sur., 2010), uspješnijem suočavanju sa stresom (Cohen, 2004), te pozitivnijem razvoju identiteta i kompetencija (Meeus, 2020; Wentzel, 1998). Međutim, podrška nije uvijek jednostavno dostupna – njeno traženje, primanje i kvaliteta ovise o brojnim osobnim, društvenim i strukturnim čimbenicima.

U ovom članku razmatrat će se što sve podrazumijeva traženje i primanje podrške kod mladih, s posebnim naglaskom na razliku između formalnih i neformalnih izvora podrške, teorijske pristupe koji opisuju ulogu podrške u pozitivnom razvoju te prepreke koje se mogu pojaviti u procesu traženja pomoći. Posebna pažnja bit će posvećena Teoriji mreže podrške (Web of Support; Varga i Zaff, 2017), koja naglašava važnost širokog spektra podržavajućih odnosa za pozitivan razvoj mladih. U zaključku će se otvoriti neka ključna pitanja u kontekstu hrvatskog društva – o dostupnosti i osnaživanju mreža podrške te njihovoj ulozi u promociji zdravlja i dobrobiti mladih.

## Podrška u adolescenciji

U izazovima za mlade danas sve veći fokus stavlja se na kontekst okoline, zajednice u kojoj odrastaju, te kako ona može pomoći smanjenju negativnih razvojnih ishoda i povećanju pozitivnih ishoda, te time promociji dobrobiti mladih. Zdravlje je Svjetska zdravstvena organizacija (2021) definirala kao stanje potpune fizičke, socijalne i mentalne dobrobiti, ne samo odsustvo bolesti. Slično zdravlju, dobrobit se definira kao stanje blagostanja na koje utječu različiti socijalni, ekonomski i društveni činitelji. Dobrobit adolescenata višedimenzionalan je konstrukt koji uključuje emocionalne, psihološke i socijalne aspekte funkcioniranja mladih u razdoblju intenzivnog razvoja i identitetske formacije. Ross i sur. (2020) objašnjavaju da dobrobit ima subjektivnu komponentu koju definira eudajmonizam (prepoznavanje smisla i

osobnog rasta) i hedonizam (osjećanje zadovoljstva i sreće), kao i objektivnu komponentu koja zadovoljstvo životom i blagostanje mjeri vanjskim indikatorima (zarada, hrana, smještaj, obrazovanje, zdravlje, povezanost).

Tijekom adolescencije, potreba za pripadanjem i razumijevanjem od strane bliških osoba postaje ključna za oblikovanje pozitivne slike o sebi te za uspješno nošenje sa svakodnevnim izazovima (Tsang i sur., 2012). Iako je socijalna podrška važna kroz čitav život, neki autori naglašavaju kako je ona još potrebnija u djetinjstvu i adolescenciji (Belle, 1989) te da podrška u adolescenciji predviđa mentalno zdravlje i dobrobit u odraslosti (Chu i sur., 2010; Seok i Doom, 2022).

U tom kontekstu, socijalna podrška — definirana kao dostupnost osoba na koje se pojedinac može osloniti u vrijeme potrebe (House, 1981) — igra ključnu ulogu u poticanju i očuvanju dobrobiti mladih. Istraživanja dosljedno potvrđuju da adolescenti koji percipiraju višu razinu socijalne podrške pokazuju više razine zadovoljstva životom, manju učestalost depresivnih simptoma te veći osjećaj svrhe i povezanosti s drugima (Chu i sur., 2010; Rueger i sur., 2016). Turner i Turner (2013) naglašavaju da različite koristi koje podrazumijevamo pod podršku, poput ohrabrenja, pružanja pomoći i odobravanja, snage za izdržati izazove i drugo, prenosimo kroz *prisutnost i sadržaj* odnosa s drugima.

Upravo vezano uz sadržaj, podršku dijelimo na primljenu, raspoloživu, i nevidljivu. *Primljena* podrška sva su doživljena ponašanja podrške, *raspoloživa* se odnosi na ponašanja koja očekujemo da ćemo primiti ako nam pomoć i podrška zatreba, a *nevidljiva* su sva podržavajuća ponašanja kojih pojedinac nije svjestan, a koja mu uvelike pomažu (Turner i Turner, 2013). Lacković- Grgin (2000) razdvaja strukturalne i funkcionalne karakteristike socijalne podrške. Strukturalne su usmjerene na strukturu socijalne mreže i koliko je pojedinac integriran u istoj, što uključuje različite kvantitativne obrasce podrške poput broja izvora podrške, učestalost druženja i složenost odnosa među članovima grupe. S druge strane funkcionalna podrška usmjerena je na interpretaciju pojedinca koliko su njegove potrebe za podrškom ispunjene, što je puno češće istraživano (Barrera i Baca, 1990). Raspoloživa socijalna podrška najbolje predviđa veće razine dobrobiti (Chu i sur., 2010) i najčešće je korištena mjera. Ponekad primljena podrška nije ona koja je potrebna, mlada osoba može imati osjećaj da mu je nametnuta ili intruzivna i smanjivati samopouzdanje (Taylor i sur., 2004).

Kada govorimo o tipovima socijalne podrške, razlikujemo prema Houseu (1981) emocionalnu, instrumentalnu, informativnu i evaluacijsku podršku. *Emocionalna* podrška odnosi se na izražavanje ljubavi, brige, empatije i razumijevanja koje stvaraju osjećaj sigurnosti i prihvaćanja. *Instrumentalna* se odnosi na opipljivu, materijalnu ili praktičnu pomoć poput davanja novaca, usluga ili pomoći u obavljanju

nekoj zadatka. *Informacijska* pomoć opisuje sve informacije, savjete i smjernice koje mogu pomoći pojedincu. *Evaluacijska* je davanje konstruktivnih kritika i uvida koji pomažu samoprocijeni pojedinca. Uz to, sve se češće opisuje što sve u odnosima podrazumijeva kvalitetu podrške, osobito za mlade, pa Dolan i Brady (2011) dodaju važne karakteristike podrške poput bliskosti, trajnosti, uzajamnosti i pristupa koji ne osuđuje. Objašnjenje na koje načine socijalna podrška doprinosi dobrobiti nude Cohen i Willis (1985) koji opisuju da potičući samopouzdanje, samoefikasnost i rješavanje problema ona podržava nošenje sa stresom, donosi ugodne emocije i osjećaj predvidljivosti i sigurnost. Također, za mlade koji su doživjeli stresne događaje, primanje socijalne podrške pomaže oporavku (Bal i sur., 2003). Za mlade je ipak važno i od koga dobivaju podršku, te često preferiraju da je izvor osoba za koju smatraju da im je bliska, pouzdana, iskrena i da primanje te podrške nije ponižavajuće za njih same (Bolger i Amarel, 2007).

Socijalna mreža skup je odnosa s drugima koji okružuju pojedinca i čija je glavna funkcija pružanje podrške (Heaney i Israel, 2008). U proučavanju socijalne mreže pojedinca često se mjeri veličina mreže i njena gustoća (Barrera, 1986). Ipak, često nije dovoljno da pojedinac ima mnogo ljudi u svojoj mreži da bi bio zadovoljan s podrškom, nego je češće važnija kvaliteta te podrške. S druge strane, razgranatost podrške može nuditi različite tipove podrške. Također, neki članovi socijalne mreže koji nisu u svakodnevnom odnosu s mladima, poput njihove šire rodbine ili obiteljskih prijatelja mogu postati važni izvori podrške u situacijama kada ta pomoć zatreba, poput bolesti ili smrti u obitelji ili preseljenja u blizini. Koncept *konvoja društvenih odnosa* upravo naglašava kako kroz životni vijek imamo pojedince koji su kontinuirano prisutni u različitim stupnjevima bliskosti. Struktura, funkcija, ali i kvaliteta podrške konvoja zapravo ovisi o situacijskim obilježjima koje se mijenjaju kroz život, kao i osobnim doprinosima konvoju koji su često buduće ulaganje u odnose i daljnju razmjenu podrške (Antonucci i sur., 2014).

Resursi do kojih pojedinac može doći putem članstva u socijalnim mrežama ili odnosima u zajednici nazivamo društveni kapital (Bourdieu, 1986 navedeno u Scales i sur., 2020). Prepoznat je kao važan za emocionalni i socijalni razvoj adolescencija (Keating, 2000) te posjedovanje viših razina društvenog kapitala u adolescenciji predviđa bolje ishode u području zdravlja, obrazovanja i zaposlenja (Scales i sur., 2020). Suvremeni pristupi naglašavaju aktivnu ulogu mladih u stvaranju i korištenju društvenog kapitala u svrhu oblikovanja identiteta i nošenja s izazovima (Holland i sur., 2007). Mladi svojim izborima o sudjelovanju u odnosima i traženju podrške, participaciji u različitim aktivnostima, ali i osobnim doprinosima zajednici mogu podizati razine vlastitog društvenog kapitala.

## Pozitivan razvoj mladih

Koncepti teorije socijalnih mreža i socijalne podrške prepoznati su kao ključni za ostvarivanje potencijala mladih. Podrška obitelji pruža emocionalnu sigurnost i stabilnost, dok podrška vršnjaka omogućuje razvoj socijalnih vještina i osjećaj pripadnosti, što dodatno doprinosi psihološkoj dobrobiti. U tom smislu, socijalna podrška ne djeluje samo kao zaštitni čimbenik od psihosocijalnih rizika, već i kao temelj za razvoj potencijala i osobnog rasta tijekom adolescencije.

Pozitivan razvoj mladih teoretski je okvir, filozofski pogled i set programskih načela (Hamilton, 1999), sve češće korišten u istraživanju i diskusiji o razvojnom razdoblju adolescencije i prijelaza u odraslost. Zajednička tvrdnja koja obuhvaća ovu perspektivu je da svaka mlada osoba ima u sebi potencijal da napreduje i uspije te da svi mladi jesu “*resurs koje treba razviti*” (Benson i sur., 2007; Rooth i Brooks-Gunn, 2003). Ovaj teoretski okvir stavlja fokus na snagu mlade osobe, kako da potpuno iskoristi svoje talente i napreduje u vještinama, tako i da ko-konstruira svoju okolinu svojim izborima i djelovanjem. Na taj način odmiče se od dosadašnjeg pogleda na adolescenciju kao vrijeme “*oluje i stresa*” u kojem se jedino pokušava smanjiti rizike u okolini mladih kako bi se prevenirao razvoj nepoželjnog ili za zdravlje rizičnog ponašanja. Nažalost, ovaj filozofsko-teoretski okvir dominantno je usmjeren na formalne kontekste podrške te iako prepoznaje i naglašava neformlanu podršku kao ključnu producirao je malo podataka u ovom dijelu (Benson i sur., 2007; Mirković, 2023). Također, istraživanja u ovom području većinom su proizašla od uske skupine američkih istraživača povezanih uz Search Institute i Tufts Universtiy, koristeći većinom jedan upitnik i njegove inačice (Novak i sur., 2019). Ipak, pokrenuo je važan smjer u proučavanju, istraživanju i samoj praksi rada s mladima.

Pokret koji je pokrenula filozofija pozitivnog razvoja ističe da nije dovoljno prevenirati nepovoljne ishode da bi mladi bili spremni ostvariti pozitivne ishode za sebe i svoj život. Time pozitivan razvoj mladih širi perspektivu prema mladima i istraživanjima s njima i prepoznaje koji su to odnosi, procesi i okruženja koja pomažu mladima ostvariti svoj puni potencijal (Lerner i sur., 2015). Pittman i sur. (2003) navode čimbenike potrebne za razvoj pozitivnih ishoda kod mladih: sigurno okruženje, dostupna osnovna skrb i usluge, zdravi odnosi s vršnjacima i odraslima, visoka očekivanja i standardi, modeli, resursi i mreže, izazovna i poticajna iskustva, prilike za participaciju i doprinos, visokokvalitetno obrazovanje, treninzi i edukacije. S druge strane Scales i sur. (2000) predlažu indikatore prepoznavanja ostvarenja pozitivnog razvoja u životu mlade osobe poput školskog uspjeha, preuzimanja vodstva, poštivanja različitosti, fizičkog zdravlja, pomaganja drugima, odgađanja gratifikacije i svladavanja nedaća. Najistaknutije teorije koje obuhvaća teoretski okvir

pozitivnog razvoja mladih su teorija otpornosti, razvojne prednosti, teorija 5C, a čini nam se važno pridodati i noviju teoriju Mreže podrške.

Teorija otpornosti usmjerena je na mlade u riziku te kako oni, usprkos rizicima, svladavaju vlastite nepovoljne okolnosti i ostvaruju pozitivnu prilagodbu te što im u tome pomaže. U istraživanju otpornosti razvio se koncept rizičnih i zaštitnih faktora koje mogu biti unutar djeteta, unutar obitelji, unutar drugih odnosa ili šire društvene ekologije (Masten i Reed, 2002).

Razvojne prednosti proizašle iz rada Search Instituta pregled su 40 prednosti posloženih u unutarnje i vanjske prednosti koje, kada su akumulirane, preveniraju negativne ishode i potiču razvoj pozitivnih. Benson i sur. (2007) predložili su 8 kategorija prednosti: predanost učenju, pozitivne vrijednosti, socijalne kompetencije, pozitivan identitet te osnaživanje, granice, očekivanja i konstruktivno provođenje vremena.

Lernerovih 5C opisuje komponente ili indikatore po kojima autor predlaže mjerenje pozitivnog razvoja (Lerner i sur., 2005). Naziv je dobio jer obuhvaća pet indikatora koji svi imaju početno slovo c na engleskom jeziku, a to su: **kompetencija** od “competence”- pozitivnu percepciju vlastitih sposobnosti, **samosvijest/samopostovanje** od “confidence”- osjećaj vlastite vrijednosti ili učinkovitosti, **karakter** od “character”- razvijen moralni integritet i poštivanje društvenih normi, **povezanost** od “connection”- pozitivan odnos s ljudima i institucijama u kojoj obje strane doprinose odnosu, i **briga** od “caring”- osjećaj suosjećanja i empatije prema drugima. Kada su ovi indikatori prisutni i razvijeni omogućavaju razvoj šestog C- “contribution”, to jest doprinos mlade osobe društvu.

Ono što se kontinuirano pokazuje važnim unutar različitih teorija pozitivnog razvoja mladih su konstrukti podržavajućih odnosa, sigurnog okruženja, razvoja kompetencija, strukture i pozitivnih normi te prilika za vodstvo ka promjeni (Zaff i sur., 2016).

Pod podržavajućim odnosima nalazimo različite odrasle koji mladima mogu biti važan izvor podrške i vodstva, kao što su roditelji, učitelji, drugi podržavajući odrasli i formalni mentori, kao i sve važniji vršnjaci i netom stariji mladi ili *near peers* (Boat i sur., 2022). Uloga roditelja se u razdoblju adolescencije mijenja te, iako zadržavaju važan dio podrške, mišljenje i podrška vršnjaka imaju sve važniju ulogu. U tom prostoru drugi podržavajući odrasli se često pokazuju kao dobar omjer iskustva i znanja, ali i manje vertikalni u odnosu, odnosno dopuštajući više autonomije i podjele moći. Prisustvo podržavajućih odraslih ipak nije iskustvo koje imaju svi mladi.

Okruženje koje je zdravo i sigurno može biti takvo na nekoliko razina te uključuje dom i mjesta izvan doma na kojima mladi provode vrijeme, od susjedstva, škola, izvan-nastavnih aktivnosti i igrališta, a u zadnje vrijeme sve češće i online prostora

poput društvenih mreža. Promatra se koliko je prostor u kojem se mladi kreću rizičan za njihovo emocionalno i fizičko zdravlje, a i koliko su u njemu dostupni sadržaji koji podupiru zdravlje i sigurnost.

Razvoj kompetencija koje spominju mnogi autori ne podrazumijeva samo formalno nego i različito neformalno obrazovanje kao i razvoj kompetencija kroz različite treninge, doedukacije i radionice. Ovaj dio obuhvaća kvalitetu i dostupnost različitih mogućnosti obrazovanja.

Struktura i pozitivne norme obilježavaju jasna očekivanja i zdrava uvjerenja o mladima samima i o svijetu u kojem žive. U njima važnu ulogu ima produktivno korištenje slobodnog vremena te prikladna struktura. Ona je u adolescenciji posebno važna jer se razvojem kompetencija i odgovornosti otvara prostor za veći utjecaj mladih koji će se oni u sigurnom okruženju hrabrije usuditi ispoljiti.

Prilike za vodstvo ka promjeni važan je dio sudjelovanja mladih u zajednici te na njih često djeluje vrlo osnažujuće. Ono što je važno je prepoznati balans između pružanja veće odgovornosti i praćenje mladih u preuzimanju vodstva. U zajednicama u kojima su mladi važan član predlaganja i donošenja odluka više je prostora i prilika da mladi donose promjene i time više pripadaju zajednici.

## Mreža podrške i sustavi podrške mladima

Mreža podrške (Varga i Zaff, 2017) novija je teorija koja se naslanja na filozofiju pozitivnog razvoja mladih, ali povezujući ju s konceptima društvenog kapitala i društvene podrške. Ova teorija dinamiku odnosa mlade osobe, adolescenta, te njegove ili njene okoline naziva sustav mlade osobe. Taj sustav kada se u njemu događa odgovarajući *fit* između potreba, interesa i snaga mlade osobe te podrške okoline postaje *sustav podrške mladima*. Kada je sustav podržavajuć te okolina koja uključuje obitelj, školu, susjedstvo, izvan-nastavne aktivnosti, vjerske aktivnosti, vršnjake i drugo, odgovara na individualne zahtjeve mlade osobe, događa se pozitivan razvoj.

Doprinos ove teorije je da uključuje kompletnu ekologiju mlade osobe odnosno njeno cijelo okruženje, pa tako i formalne i neformalne vidove podrške. Na ovaj način odmiče se od pojedinih dijadnih odnosa i pruža realniju sliku i bolje razumijevanje podrške koju mladi imaju i primaju (Varga i Zaff, 2018). Mreža podrške objašnjava da su svi odnosi koji utječu na pozitivan razvoj međuovisni te, da bi razumjeli razvoj, trebamo istovremeno razumjeti procese i odnose unutar mreže podrške. U praktičnom smislu to znači i povećanu svijest o drugim kontekstima i odnosima kojih je mlada osoba dio, podrška koja obuhvaća suradnju različitih okruženja i upućivanje na druga okruženja u kojim ta potreba ili interes mladih mogu biti bolje zadovoljeni i veću usklađenost sustava kojih su mladi dio. U tome svemu važno je pratiti mlade,

čuti njihove potrebe i pratiti njihovu inicijativu, kao i bolje prepoznavati i uključivati različite izvore podrške u njihov život. Na primjer, u situacijama izbora usmjerenja u obrazovanju i poslu prepoznati ulogu i iskustva širog kruga ljudi iz mreže mlade osobe koji mogu pružiti informacijsku podršku i podijeliti osobno iskustvo.

Koncepti koje autori preuzimaju iz teorija društvenih mreža i društvenog kapitala su jake i slabe veze koje je prve predložio Granovetter (1983). Jake veze su one koje mlada osoba ima s osobama s kojima je blisko povezana, na primjer srodstvom, i s kojima dijeli različite sličnosti poput etniciteta, vjeroispovijesti, socijalnog statusa i slično. Jake veze mladima pružaju raznovrsne tipove podrške i s njim su povezani kroz duže vrijeme, kao na primjer starija braća i sestre, obiteljski prijatelji i rođaci (Varga i Zaff, 2021). Kroz ove jake veze mladi ostvaruju povezujući društveni kapital. Slabe veze su s druge strane odnosi koje osoba stječe kroz razne institucionalne kontekste poput škole, religije, različitih interesa koje ima, i koje često služe kao most prema drugačijim perspektivama, novim mogućnostima i različitosti te putem kojih ostvaruju premošćujući društveni kapital. Iako je njihova podrška kraća i slabija može im otvoriti mnoga vrata. Oni mladi koji imaju viši društveni kapital češće pokazuju i bolji školski uspjeh, emocionalno zdravlje i veću participaciju u zajednici (Scales i sur., 2020).

Korisni i praktični savjeti za korištenje ove teorije su uključiti mlade u prepoznavanje i mapiranje vlastite podrške, uključiti odrasle iz njihove mreže koji svi imaju potencijal pružanja bar jednog tipa podrške te umrežavanje i suradnja između različitih sudionika mreže podrške (Varga i Zaff, 2021).

## Podržavajući odrasli u formalnom i neformalnom kontekstu

Odnosi s podržavajućim odraslima ističu se kao važan dio mreže podrške mladima, osobito oni koje oni sami identificiraju kao vrlo važne i bliske te koje teorija Mreže podrške (Varga i Zaff, 2018) naziva „sidrom“, za mlade. To su osobe s kojima mladi mogu sve podijeliti, koji im pružaju osjećaj neograničene podrške te koje mladima pružaju osjećaj da ih se čuje i da znače. „Sidra“ također pomažu snaći se u pojedinom kontekstu i povezuju ih s drugim kontekstima. Podržavajući odrasli često su spominjana tema pod teoretskim okvirom pozitivnog razvoja mladih, iako u različitim terminima. Spominju se važni odrasli (*significant adults*, *VIPs*), odrasli u koje imaju povjerenja (*trusted adults*), odrasli koji “me kuže” (*adults who get me*). Među tim terminima katkad ima i neslaganja te različitih uključujućih i isključujućih kriterija. Ova definicija obuhvaća različite uloge i najčešće se odnosi na odrasle starije od 20 koji nisu roditelji mladih, a pružaju im socijalnu podršku (Sterett i sur., 2011).

Podržavajući odrasli mogu biti dostupni mladima u različitim kontekstima, od njihove obitelji i rodbine, odraslih u njihovom formalnom obrazovanju, uključujući profesore i stručne službe, ali i u drugim sustavima kojih su dio- neformalnom obrazovanju kroz sportske, glazbene, kreativne i druge aktivnosti u kojima sudjeluju, susjedstvu, ali i preko vršnjaka, kao na primjer, s roditeljima njihovih prijatelja. Nekim mladima koji su možda u rizičnim situacijama ili slabijeg mentalnog zdravlja pružatelji podrške mentalnom zdravlju poput savjetodavatelja, psihoterapeuta i socijalnih radnika, također mogu postati važni izvori podrške. Iako su formalno obrazovanje i službe u podršci mentalnom zdravlju formalni izvori podrške mladi kroz njih mogu razviti bliskost i povezanost koju prepoznaju kao podržavajuću. Granice uloga, kao i politika pojedinih institucija i sustava igraju važnu ulogu u tome koliko će biti prostora za razvoj primjerenih, zdravih i sigurnih podržavajućih odnosa za mlade (Mirković, 2023). Različiti semi-formalni konteksti poput udruga i centara za mlade također su prostor u kojem mladi mogu upoznati i prepoznati podržavajuće odrasle. Takvi konteksti često nude odrasle koji su pripremljeniji i educiraniji za pružanje podrške mladima, a ne priječe ih distance uloga često prisutne u školstvu ili zdravstvu.

Uloga podržavajućih odraslih je često prepoznata u literaturi kao neformalno mentorstvo mladima i djeluje kroz tri putanje. Prvo, kao podrška razvoju kognitivnih vještina i novih strategija, zatim socio-emocionalnom razvoju kroz ohrabivanje i podršku te zaključno razvoju pozitivnog identiteta kroz usmjeravanje ka pozitivnim vrijednostima, poštivanju pravila i pružanju modela ili uzora (Rhodes i sur., 2006). Različiti odrasli mogu pružati različite funkcije i različite tipove podrške, koje mogu nadopunjavati podršku roditelja i prijatelja. Istraživanja nisu jasna oko toga koji broj mladih prepoznaje podržavajuće odrasle, te nema mnogih istraživanja koja su se bavila ovom temom (Mirković, 2023), ali dobar odnos s roditeljima, bolje socijalne vještine mladih i sudjelovanje u različitim aktivnostima zajednice, poput izvan-nastavnih aktivnosti, volontiranja ili religijskim aktivnostima, povećavaju vjerojatnosti za prepoznavanje takvih odnosa (Hirsch i sur., 2011; Zinn, 2017). Također, velike su kulturalne razlike u primjerenosti interakcija između mladih i odraslih (Barker, 2007; Mirković, 2023) koje mogu utjecati na to koji odrasli će se više uključivati u živote mladih koji nisu njihova djeca te koliko će osjećati očekivanja da to čine. Također, mladima su u raznim sredinama različito dostupni podržavajući odrasli ili je dostupnosti onih kojima imaju kapacitet podrške limitirana. Neka od važnih obilježja tih razvojno podržavajućih odnosa su privrženost, recipročnost odnosno uzajamnost, postajanje složenije kroz vrijeme i podjela moći u odnosu (Li i Julian, 2012). Karakteristike koje se često ističu kao važne su povjerenje, otvorenost i mladih i podržavajućih odraslih te horizontalnost u odnosu, to jest ravnopravnost pozicija. U ovim odnosima mladi često osjećaju da doprinose, da se njihovo mišlje-

nje poštuje i da im je dano povjerenje da mogu odlučivati. Scale, Benson i Manes (2006) su predložili načine kako odrasli mogu sudjelovati u interakciji s mladima na pozitivan način, kao na primjer, tako da zapamte njihovo ime, pitaju ih za mišljenje ili uče zajedničkim vrijednostima poput iskrenosti, odgovornosti i jednakosti.

Američka studija na nacionalnom uzorku prepoznala je da su ovakvi podržavajući odnosi povezani s boljim zdravljem i obilježjima dobrobiti (DuBois i Silverthorn, 2005), a meta-analiza studija koje ispituju podršku neformalnih mentora prepoznala je pozitivne ishode za mlade koji imaju takve odnose u četiri područja: bolji socio-emocionalni ishodi (samoregulacija, socijalne vještine, prosocijalno ponašanje, samopouzdanje i sl.), obrazovanje i karijera (dulji ostanak u obrazovanju, više ocjene, pripadnost školi i sl.), fizičko zdravlje (generalno zdravlje, fizička aktivnost, manje rizičnih zdravstvenih ponašanja i sl.) te manje psihosocijalnih problema (depresivnosti, anksioznost, psihosomatski problemi, bolje opće mentalno zdravlje i sl.) (Van Dam i sur., 2018).

Glavna razlika između formalne i neformalne podrške je da su pružatelji formalne podrške educirani profesionalci, koji su za pružanje podrške uglavnom plaćeni. S druge strane, neformalna podrška odnosi se na podršku obitelji i zajednice koja često ima izniman utjecaj na općenito zdravlje i dobrobit mladih. Također, mladi češće preferiraju neformalnu podršku zbog straha od stigme, slabe pismenosti u području mentalnog zdravlja ili loših prethodnih iskustava (Barker, 2007; Silke, 2016). Mladima je ponekad neovisnost i autonomija ipak toliko bitna da je primanje podrške znak slabosti. Stoga je važno i mijenjati narativ o tome što je cilj odrastanja i pokazatelj zrelosti te kada je to samostalnost, a kada bliskost i povezanost. Nema puno istraživanja o tome koliko mladi traže podršku i koliko se u tome osjećaju dobro ili uspješno, kao ni perspektive odraslih koji su u ulozi podrške mladima. Također, vrlo malo znamo o tome kako se mijenjaju odnosi s podržavajućim odraslima kroz adolescenciju ni kasnije kroz život te koje su razlike u funkcijama i ishodima ovisno o razini bliskosti s njima i kvaliteti podrške, osobito u europskom i hrvatskom kontekstu.

## **Podržavajuća okruženja i odnosi za mlade – hrvatski kontekst**

Istraživanja koja prepoznaju važnu ulogu roditelja, učitelja i vršnjaka su česta, a prepoznaje se i sve veća važnost podržavajućih odraslih. Ono što je važno prepoznati je da sve ove uloge imaju bitnu ulogu podrške mladima te da zajedno stvaraju podržavajuće sustave za mlade. Ovi odnosi se ne događaju u izolaciji te pozitivna komunikacija, suradnja i dobro mišljenje na primjer roditelja o učiteljima, trenerima i drugim odraslima, kao i vršnjacima, su vidljiva i znače njihovoj djeci.

Iz perspektive privrženosti, oni mladi koji imaju bolje odnose sa svojim roditeljima će se osjećati sigurnije uspostaviti podržavajuće odnose s drugima i uključivati se u nova okruženja poput sportskog tima. Također, učitelji i škole mogu uvelike utjecati na stvaranje pozitivnog okruženja za razvoj podržavajućih vršnjačkih odnosa i prijateljstava, a zajednice mogu pružati mogućnosti za podržavajuće susrete s drugim odraslima i vršnjacima kroz ponudu aktivnosti (Zaff i sur., 2018). Iako rijetka, istraživanja u Hrvatskoj prepoznaju važnost povezanosti neformalnog obrazovanja i odnosa s vršnjacima te obilježja i pozitivnog razvoja mladih. Tako za mlade u istraživanju Šutić i sur. (2025) češće sudjelovanje u izvan-nastavnim aktivnostima u prvom razredu srednje škole predviđalo više razine kompetencije, karaktera, samosvijesti/samopoštovanja i povezanosti u drugom razredu srednje škole. Također, češće sudjelovanje u aktivnostima usmjerenim na neki vid osobnog razvoja je predviđalo više razine kompetentnosti, samosvijesti/samopoštovanja i povezanosti, a češće sudjelovanje u aktivnostima koje na neki način doprinose zajednici poput volontiranja je predviđalo veće razine karaktera i brige te niže razine kompetentnosti i samosvijesti/samopoštovanja. Što se tiče neformalnih odnosa s vršnjacima, adolescenti koji imaju više procjene kvalitete prijateljstva također pokazuju više razine obilježja pozitivnog razvoja (Šutić, 2024).

Što se tiče odnosa s odraslima, u kvalitativnom istraživanju podržavajućih odraslih koje prepoznaju mladi u Irskoj i Hrvatskoj (Mirković, 2023) u kontekstu školstva u obje zemlje mladi su kao podržavajuće prepoznali samo one profesore i školsko osoblje koji bi nadišli svoju uobičajenu ulogu kako bi pokazali podršku za mlade i s njima razgovarali o temama koje nadilaze školske zadatke. Pitanje je koliko su profesori podržani za takve inicijative te koliko je među njima razvijena svijest o njihovoj važnosti u životima mladih ljudi i resursu koji mogu biti za njih. Isto tako, prepoznato je da mladi iz Hrvatske više prepoznaju podržavajuće odrasle koji su im rod te da ne prepoznaju podržavajuće odrasle iz konteksta neformalnog obrazovanja ('youth work', sportske, glazbene i druge kreativne aktivnosti). Možda je to bila specifična pristranost uzorka tog istraživanja, ali vrijedi se zapitati koliko mladi prepoznaju odrasle u takvim okruženjima kao dostupne i podržavajuće te koliko mladih sudjeluje u takvim aktivnostima. Analiza koju je provela Mreža mladih Hrvatske naglašava da postoji samo 16 centara za mlade u Hrvatskoj koji nisu podjednako zastupljeni u različitim regijama, te da istraživanja pokazuju da je svega 21% mladih bilo u Centru ili klubu za mlade (SEEW, 2020; Tukara Komljenović i Orešković, 2022). Također, važno je ispitati i dostupnost drugih izvan-nastavnih aktivnosti, njihovu kvalitetu i vidljivost podržavajućih elemenata u njima.

Na višoj razini, nacionalne strategije za rad s mladima usmjerene su na poboljšanje kvalitete života mladih, ali često zakazuju u implementaciji tih poli-

tika radi ograničenih resursa i slabe koordinacije među dionicima. Također, ne postoje specifične strategije ili politike usmjerene na problematiku mentalnog zdravlja mladih. Iako postoji velik broj nevladinih organizacija i udruga koje su posvećene radu s mladima, njihov rad je često diskontinuirano i projektno financiran te su često slabo ili nestrukturirano podržane. Neke od tema koje ističu kao važne za područje rada s mladima u Hrvatskoj su: 1) davanje prioritet mladima; 2) međusektorska suradnja; 3) administrativni i financijski aspekti; 4) prepoznavanje rada s mladima i 5) digitalizacija i reinencija rada s mladima (Potočnik, 2023). Upravo zato je potreban integrirani pristup koji okuplja formalne sektore obrazovanja i zdravstva, civilni sektor nevladinih organizacija, lokalne zajednice i same mlade u osmišljavanje i provedbu mjera koje su podržavajuće za mlade.

## Zaključak

U radu smo predložili širi teoretski okvir pozitivnog razvoja mladih te ulogu podržavajućih odraslih za mlade u razdoblju adolescencije. Uloga jednog ili više podržavajućih odraslih, osobito u neformalnim kontekstima može biti vrlo važna u osiguravanju socijalne podrške te društvenog kapitala. Kada pričamo o pozitivnim i negativnim ishodima za mlade vidimo ih u sklopu njihovog cjelovitog razvoja i zdravlja. Podrška mladima u tom cjelovitom razvoju tako je veoma kompleksna i izazovna pa je nekako potrebno na nju odgovoriti i promotriti ju iz različitih strana i od strane različitih uloga i čimbenika. Također, kako su funkcije, tipovi podrška, ali i način pružanja istog tipa podrške od različitih izvora drugačiji, sve više se naglašava važnost mjerenja socijalne mreže podrške iz različitih izvora (Seok i Doum, 2022) te koliko su one zapravo podržavajući sustavi za mlade (Zaff i sur., 2016). Potrebno je znati puno više o specifičnosti uloge podržavajućih odraslih za mlade u hrvatskom kontekstu u različitim podfazama adolescencije kao i u razvojnoj fazi odraslosti u nastajanju.

Također, važno je naglašavati dvosmjernost podrške te aktivnu ulogu koju mladi imaju u oblikovanju zajednice, te time i vlastite socijalne mreže, društvenog kapitala i podrške. Mladi najbolje uče za život kroz aktivno sudjelovanje, ako smisleno participiraju u onome što se zbiva s njima i oko njih (Pittman i sur., 2003). Prepoznavanjem njihove uloge već ih osnažujemo u njihovim izborima, a davanjem veće uloge i participacije u zajednici otvaramo mogućnost stvaranju zajednica koje bolje odgovaraju na njihove interese i potrebe.

U Hrvatskom kontekstu još je veliki put prema osvještavanju društva o važnosti podrške, kao i prema značajnijem ulaganju u educiranje i programiranje onih koji se bave s mladima o tome kako mladima pružati što kvalitetniju podršku. Društvo kao

odgovor na zahtjeve podrške mladima, predlažu Zaff i sur. (2016), treba odgovoriti *sveobuhvatnim inicijativama zajednice*, a više resursa za istraživanje i evaluaciju trenutnih inicijativa i programa pružiti će bolju sliku koliko su sustavi u kojima mladi u Hrvatskoj žive zapravo podržavajući. Neki od konkretnih koraka prema poboljšanju su provođenje longitudinalnih istraživanja mladih i njihove podrške u hrvatskom kontekstu, uključivanje mladih u sukreiranje programa prateći njihove interese i potrebe, kao i pravo na participaciju te osiguravanje stabilnih i utemeljenih politika i resursa za institucionalnu podršku za rad s mladima.

## Literatura

- Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J. i Birditt, K. S. (2014). The convoy model: Explaining social relations from a multidisciplinary perspective. *The Gerontologist*, 54(1), 82–92.
- Bal, S., Crombez, G., Van Oost, P. i Debourdeaudhuij, I. (2003). The role of social support in well-being and coping with self-reported stressful events in adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 27(12), 1377–1395.
- Barker, G. (2007). *Adolescents, social support and help-seeking behaviour: An international literature review and programme consultation with recommendations for action*. World Health Organization.
- Barrera Jr, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14(4), 413–445.
- Barrera Jr, M. i Baca, L. M. (1990). Recipient reactions to social support: Contributions of enacted support, conflicted support and network orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(4), 541–551.
- Barry, M. M., Clarke, A. M. i Dowling, K. (2017). Promoting social and emotional well-being in schools. *Health Education*, 117(5), 434–451.
- Belle, D. (Ed.). (1989). *Children's social networks and social supports* (Vol. 136). John Wiley & Sons.
- Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F. i Sesma Jr, A. (2007). Positive youth development: Theory, research, and applications. U *Handbook of child psychology* (str. 1–226).
- Boat, A. A., Miranda, A. i Syvertsen, A. K. (2022). Enhancing education and career pathways through peer and near-peer social capital. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(7), 1287–1304.
- Bolger, N. i Amarel, D. (2007). Effects of social support visibility on adjustment to stress: experimental evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 458.
- Chu, P., Saucier, D. i Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624–645.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59, 676–684.
- Cohen, S. i Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310.
- Dolan, P. i Brady, B. (2011). *A guide to youth mentoring: Providing effective social support*. Jessica Kingsley Publishers.

- DuBois, D. L. i Silverthorn, N. (2005). Natural mentoring relationships and adolescent health: Evidence from a national study. *American Journal of Public Health*, 95(3), 518–524.
- Granovetter, M. (1983). The strength of weak ties: A network theory revisited. *Sociological Theory*, 201–233.
- Hamilton, S. F. (1999). A three-part definition of youth development. Unpublished manuscript, Cornell University College of Human Ecology, Ithaca, NY.
- Heaney, C. A. i Israel, B. A. (2008). Social networks and social support. U *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (4. izd., str. 189–210).
- Hirsch, B. J., Deutsch, N. L. i DuBois, D. L. (2011). *After-school centers and youth development: Case studies of success and failure*. Cambridge University Press.
- Holland, J., Reynolds, T. i Weller, S. (2007). Transitions, networks and communities: The significance of social capital in the lives of children and young people. *Journal of Youth Studies*, 10(1), 97–116.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.
- Keating, D. P. (2000). Social capital and developmental health: Making the connection. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 21(1), 50–52.
- Lacković-Grgin, K. (2000). *Stres u djece i adolescenata: izvori, posrednici i učinci*. Naklada Slap.
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Bowers, E. P. i Geldhof, G. J. (2015). Positive youth development and relational-developmental-systems. U *Handbook of child psychology and developmental science* (str. 1–45).
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J. B., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., Naudeau, S., Jelicic, H., Alberts, A., Ma, L. i Smith, L. M. (2005). Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth-grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H study of positive youth development. *The Journal of Early Adolescence*, 25(1), 17–71.
- Li, J. i Julian, M. M. (2012). Developmental relationships as the active ingredient: A unifying working hypothesis of “what works” across interventions. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(2), 157–166.
- Masten, A. S. i Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. U *Handbook of positive psychology* (str. 74–88).
- Mirković, B. (2023). *Supportive adults in the lives of Irish and Croatian youth: A qualitative contextual exploration* [Doctoral dissertation]. National University of Ireland Galway.
- Meeus, W. (2020). Parental and peer support, identity development and psychological well-being in adolescence. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 10(2+3), 192–201.
- Novak, M., Ferić, M., Kranželić, V. i Mihić, J. (2019). Konceptualni pristupi pozitivnom razvoju adolescenata. *Ljetopis socijalnog rada*, 26(2), 155–184.
- Pittman, K. J., Irby, M., Tolman, J., Yohalem, N. i Ferber, T. (2003). *Preventing problems, promoting development, encouraging engagement: Competing priorities or inseparable goals?* The Forum for Youth Investment Impact Strategies, Inc.
- Potočnik, D. (2023). Elementi formalne potpore omladinskim radnicima u Hrvatskoj. *Sociologija i prostor*, 61(3), 541–563.
- Rhodes, J. E., Spencer, R., Keller, T. E., Liang, B. i Noam, G. (2006). A model for the influence of mentoring relationships on youth development. *Journal of Community Psychology*, 34(6), 691–707.

- Ross, D. A., Hinton, R., Melles-Brewer, M., Engel, D., Zeck, W., Fagan, L., Herat, J., Phaladi, G., Imbago-Jácome, D., Anyona, P. i Sanchez, A. (2020). Adolescent well-being: a definition and conceptual framework. *The Journal of Adolescent Health, 67*(4), 472–476.
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycock, C. i Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin, 142*(10), 1017.
- Scales, P. C., Benson, P. L., Leffert, N. i Blyth, D. A. (2000). Contribution of developmental assets to the prediction of thriving among adolescents. *Applied Developmental Science, 4*(1), 27–46.
- Scales, P. C., Boat, A. i Pekel, K. (2020). Defining and measuring social capital for young people: A practical review of the literature on resource-full relationships. *Search Institute, 1–63*.
- SEEW – Supporting Evidence-based Education of Youth Workers Project. (2020). *Final Comparative Report*.
- Seok, D. i Doum, J. S. (2022). Adolescents' social support networks and long-term psychosocial outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships, 54*(2), 221–242.
- Silke, C. (2016). Adolescent help-seeking for mental health difficulties: A review of barriers and facilitators. *Youth Studies Ireland, 39*(12), 3775–3798.
- Sterrett, E. M., Jones, D. J., McKee, L. G. i Kincaid, C. (2011). Supportive non-parental adults and adolescent psychosocial functioning: Using social support as a theoretical framework. *American Journal of Community Psychology, 48*(3–4), 284–295.
- Šutić, L. (2024). *Doprinos prijateljskih odnosa pozitivnom razvoju adolescenata-idiografski pristup* [Doktorska disertacija]. Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet.
- Šutić, L., Novak, M., Gačal, H., Maglica, T., Mihić, J., Roviš, D., & Vrdoljak, G. (2025). Bidirectional associations between positive youth development and contribution: implications for programs and policies. *Applied Developmental Science, 1–13*.
- Taylor, S. E., Sherman, D. K., Kim, H. S., Jarcho, J., Takagi, K. i Dunagan, M. S. (2004). Culture and social support: Who seeks it and why? *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(3), 354.
- Tsang, S. K., Hui, E. K. i Law, B. C. (2012). Positive identity as a positive youth development construct: A conceptual review. *The Scientific World Journal, 2012*(1).
- Tukara Komljenović, J. i Orešković, K. (2022). Analiza postojećih praksi i djelovanja centara za mlade u Republici Hrvatskoj. *Mreža mladih Hrvatske*.
- Turner, J. B. i Turner, R. J. (2013). Social relations, social integration, and social support. U *Handbook of the sociology of mental health* (str. 341–356).
- Van Dam, L., Smit, D., Wildschut, B., Branje, S. J. T., Rhodes, J. E., Assink, M. i Stams, G. J. J. (2018). Does natural mentoring matter? A multilevel meta-analysis on the association between natural mentoring and youth outcomes. *American Journal of Community Psychology, 62*(1–2), 203–220.
- Varga, S. M. i Zaff, J. F. (2017). Defining webs of support: A new framework to advance understanding of relationships and youth development. *Research Brief. Center for Promise*.
- Varga, S. M. i Zaff, J. F. (2018). Webs of support: An integrative framework of relationships, social networks, and social support for positive youth development. *Adolescent Research Review, 3*(1), 1–11.

- Varga, S. M. i Zaff, J. F. (2021). *Using the Web of Support Framework*. CERES Institute for Children & Youth.
- Wentzel, K. R. (1998). Social relationships and motivation in middle school: The role of parents, teachers, and peers. *Journal of Educational Psychology, 90*(2), 202–209.
- World Health Organization. (2021). *Health promotion glossary of terms 2021*. Geneva.
- Zaff, J. F., Malone, H. J. i Pufall Jones, E. (2016). *Comprehensive community initiatives for positive youth development*. Routledge.
- Zinn, A. (2017). The role of non-parental adults in the lives of older youth in foster care. *Children and Youth Services Review, 73*, 421–430.

## The Availability and Quality of Support for Positive Youth Development: A Review of Theoretical Perspectives and Practice Considerations

### Abstract

Adolescence is a vulnerable period full of pressures and decisions, important for the acquisition of health habits that predict health and general well-being later in life. The new theory, Webs of Support, emphasizes the importance of a supportive social network for young people during this period. It particularly emphasizes the role of supportive adults who are recognized in various formal and informal contexts. The paper presents the role and function of support, along with guidelines for further research in this area. Particular emphasis is placed on obstacles to seeking support for young people, as well as guidelines on how to better prepare young people and the community they are part of to empower seeking support. In conclusion, questions are raised for the Croatian context in terms of the availability and adaptability of a wider support network for young people and how they can help promote and protect health in young people.

**Keywords:** adolescents; support network; supportive adults.