

# Efekti prijateljskih i partnerskih odnosa na povezanost mentalnog zdravlja i stresa

---

Kantor, Ena

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:915607>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-22**



Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Studij psihologije

**EFEKTI PRIJATELJSKIH I PARTNERSKIH ODNOSA NA  
POVEZANOST MENTALNOG ZDRAVLJA I STRESA**

Diplomski rad

Ena Kantor

Mentorica: prof. dr. sc. Gorka Vuletić

Osijek, 2020.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Studij: Diplomski studij psihologije

Ena Kantor

**EFEKTI PRIJATELJSKIH I PARTNERSKIH ODNOSA NA  
POVEZANOST MENTALNOG ZDRAVLJA I STRESA**

Diplomski rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana opća psihologija

Mentor: prof.dr.sc. Gorka Vuletić

Osijek, 2020.

## IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napravio te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s napisanim izvorom odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasan da Filozofski fakultet Osijek trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta Osijek, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, 22.12.2020

*Ena Kantor*

---

Ena Kantor, 0010215585

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. CILJ ISTRAŽIVANJA, PROBLEMI I HIPOTEZE .....	10
3. METODA .....	11
3.1. Sudionici.....	11
3.2. Instrumenti .....	11
3.3. Postupak .....	13
4. REZULTATI.....	14
5. RASPRAVA .....	23
ZAKLJUČAK .....	31
LITERATURA.....	32

## **Efekti prijateljskih i partnerskih odnosa na povezanost mentalnog zdravlja i stresa**

### **Sažetak**

Cilj ovog istraživanja je ispitati doprinos romantičnih i prijateljskih odnosa u objašnjenju pozitivnog mentalnog zdravlja te ispitati ulogu navedenih odnosa u povezanosti između stresa i pozitivnog mentalnog zdravlja. Svrha rada je proučiti navedene odnose promatrajući mentalno zdravlje kao više od samog odsustva psihopatologije, točnije, definirajući ga kao koncept koji se sastoji od emocionalne, psihološke i socijalne dobrobiti. U istraživanju je sudjelovalo ukupno N=431 sudionika ( 95 muškog i 336 ženskog spola) mlađe odrasle dobi. Sudionici su ispunjavali Upitnik sociodemografskih podataka, Hrvatsku verziju upitnika za mentalno zdravlje (Vuletić, Erdeši i Nikić, 2018), Kratki inventar percipiranog stresa (Lehman, Burns, Gagen, i Mohr, 2012), Upitnik procjene zadovoljstva vezom (Hendrick, 1988) te Opću formu Upitnika procjene zadovoljstva vezom (Renshaw, McKnight, Caska, Blais, 2010). Rezultati ukazuju na značajan doprinos prijateljskih i romantičnih odnosa u objašnjenju varijance mentalnog zdravlja te na postojanje moderatorskog efekta prijateljskih odnosa u povezanosti između mentalnog zdravlja i stresa. Sudionici koji zadovoljstvo prijateljskim odnosom procjenjuju visoko postižu više rezultate na procjenama mentalnog zdravlja u stresnim situacijama u usporedbi s osobama manje zadovoljnim svojim prijateljskim odnosom. Nadalje, pronađene su i određene spolne razlike. Kod muških sudionika značajan prediktor mentalnog zdravlja, uz stres, su samo romantični odnosi dok su kod žena i romantični i prijateljski odnosi. Također, kod muškaraca nije utvrđen moderatorski efekt niti prijateljskih niti romantičnih odnosa dok je kod žena utvrđen moderatorski efekt prijateljskih odnosa u povezanosti između stresa i mentalnog zdravlja. U radu su opisani dobiveni nalazi, ograničenja istraživanja te prijedlozi za buduća istraživanja.

*Ključne riječi:* prijateljski odnosi, romantični odnosi, stres, pozitivno mentalno zdravlje

## **Effects of friendship and romantic relationship on mental health and stress correlation**

### **Summary**

The aim of this paper is to examine the contribution of friendship and romantic relationships on positive mental health and to explore the role of these relationships on the connection between stress and positive mental health. The purpose of this research is to examine these relationships by conceptualizing mental health as more than just the absence of psychopathology, more

precisely, defining it as a concept consisting of emotional, psychological and social well-being. A total of N = 431 participants (95 males and 336 females) of younger adults participated in the study. Participants completed the Sociodemographic Data Questionnaire, Croatian version of Mental Health Continuum Short Form (Vuletić, Erdeši i Nikić, 2018), Brief Inventory of Perceived Stress (Lehman, Burns, Gagen, i Mohr, 2012), Relationship Assessment Scale (Hendrick, 1988) and Generic form of RAS (Renshaw, McKnight, Caska, Blais, 2010). The results indicate a significant contribution of friendship and romantic relationships in explaining mental health variance and the existence of a moderating effect of friendship in the relationship between mental health and stress. The participants who highly rate their friendship satisfaction, score higher results in mental health in stressful situations compared to participants who are less satisfied with friendship. Furthermore, certain gender differences were found. For male participants, in addition to stress, only romantic relationships are a significant predictor of mental health, while for women, both romantic relationships and friendship are significant predictors. Also, for men, a moderating effect of either friendship or romantic relationships was not found, while for women, a moderating effect of friendship in the relationship between stress and mental health was found. The paper describes the obtained findings, research limitations and suggestions for future research.

*Key words:* friendship, romantic relationship, stress, positive mental health

## 1. UVOD

Sve je veći broj znanstvenika, iz različitih znanstvenih područja, koji su prepoznali kako je mentalno zdravlje ključni aspekt poboljšanja općeg zdravlja i dobrobiti. Mentalno zdravlje doprinosi kvalitetnijem funkcioniranju pojedinaca, obitelji, zajednice te općenito društva. Izraz svjetske zdravstvene organizacije „nema zdravlja bez mentalnog zdravlja“ jasno pokazuje važnost mentalnog zdravlja.

Konceptualizacija mentalnog zdravlja posljednjih se godina znatno promijenila. Donedavno se smatralo da mentalno zdravlje i mentalni poremećaji predstavljaju dva kraja jednog kontinuuma. No, istraživanja Keyes-a (2002) te Hupperta i Whittingtona-a (2003) ukazuju na to da mentalno zdravlje i mentalni poremećaji nisu suprotnosti jednog kontinuuma, već različit, no povezani, konstrukti. Nekoliko je istraživanja koja podupiru navedeno stajalište. Prvo, Regier i sur. (1993) navode kako se većina pojedinaca, koji ne zadovoljavaju kriterije za određen psihički poremećaj, ne osjećaju u potpunosti zdravima ili prema njihovim procjenama ne funkcioniraju dobro. Nadalje, ugodni i neugodni afekt formiraju dva zasebna, no povezana, faktora (Watson i Clark, 1999). Stoga, Keyes (2005) navodi kako pojedinci koji se ne osjećaju tužno, ne osjećaju se ni nužno sretno. Te posljednje, mjere subjektivne dobrobiti i određenih psihičkih poremećaja (poput anksioznosti i depresije) formiraju dva različita, no povezana faktora (Headly i sur., 1993). Stoga, može se zaključiti kako odsutnost mentalnih poremećaja ne znači nužno prisutnost mentalnog zdravlja te pojedinci bez mentalnih poremećaja mogu različito procijeniti njihovo mentalno zdravlje. Prema tome, mentalno zdravlje predstavlja kontinuum. Na jednom kraju kontinuuma se nalazi nisko, a na drugom kraju visoko mentalno zdravlje. Samim time, pojedinac može istovremeno imati nisko mentalno zdravlje, a da nema psihički poremećaj (Vuletić, 2018). Danas, Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) mentalnog zdravlje definira kao stanje u kojem osoba ostvaruje svoje sposobnosti, radi produktivno i plodonosno, može se nositi sa svakodnevnim stresom, te doprinositi vlastitoj zajednici (WHO, 2005). Lamers i sur., (2011) ističu tri bitna aspekta navedene definicije: dobrobit, optimalno funkcioniranje u privatnom životu te optimalno funkcioniranje u zajednici. Lamers i sur. (2011) navode kako spomenuta definicija uzima u obzir i hedonistički i eudaimonijski pristup proučavanja dobrobiti. Prema hedonističkoj tradiciji, dobrobit uključuje sreću i doživljaj ugodnih emocija te se u novijoj literaturi često naziva emocionalna dobrobit (Keyes, 2007). Također, prema ovom pristupu, mentalno zdravlje se povećava maksimiziranjem ugodnih osjećaja te minimiziranjem neugodnih osjećaja. Eudaimonijski pristup proučavanja dobrobiti uzima u obzir osobne težnje, optimalno



funkcioniranje, ostvarenje vlastitih potencijala te predstavlja osnovu za koncept psihološke dobrobiti (Vuletić i sur., 2018). Osim optimalnog individualnog funkcioniranja, prepoznata je i važnost optimalnog funkcioniranja u društvu, stoga, Keyes uvodi pojam socijalne dobrobiti pomoću kojeg naglašava važnost povezanosti s drugima i uključenosti u zajednicu (Vuletić, 2018). Uzevši u obzir oba pristupa, pozitivno mentalno zdravlje sastoji se od emocionalne, psihološke i socijalne dobrobiti (Keyes, 2002) što i je u skladu s definicijom WHO (Lamers i sur., 2011). Kovess-Masfety, Alonso, de Graaf i Demyttenaere (2005) navode kako bi se istraživači trebali usmjeriti na proučavanje faktora koji doprinose boljoj procjeni pozitivnog mentalnog zdravlja te utvrditi razlikuju se potencijalni faktori s obzirom na različite populacije i kulturu. Također, jednako je bitno proučavati i potencijalne faktore koji bi mogli dovesti do toga da osobe negativnije procjenjuju vlastito mentalno zdravlje te bi se određen broj istraživanja trebao usmjeriti i na navedeno.

Naime, jedan od tih faktora bi upravo mogao biti stres. Stres je sve više prisutan u današnjem društvu. To je odraz velikim dijelom užurbanog načina života većine ljudi, ali i okoline u kojoj su prisutna vjerovanja da „ako dan ne iskoristimo u potpunosti, nismo ga kvalitetno iskoristili“. Koliko je uistinu stres postao sve više zastupljen u životima ljudi, govori i činjenica da je Svjetska zdravstvena organizacija procijenila da će psihičke bolesti, uključujući i one povezane sa stresom, postati vodeći uzrok onesposobljenosti (Murray i Lopez, 1996). Jedna od najučestalijih definicija stresa koja se može pronaći pregledavajući literaturu je da je stres stanje napetosti i pritiska koje nastaje kada je osoba suočena s događajima koje smatra prijetećima za svoju dobrobit ili koje procjenjuje prezahtjevnima za svoje resurse (Lazarus i Folkman, 1984). Pregledom literature, može se primijetiti kako je većina istraživanja koja se bavila proučavanjem odnosa stresa i mentalnog zdravlja proučavala konstrukt mentalnog zdravlja definirajući ga kao odsutnost simptoma psihičkih poremećaja ( npr. D'Angelo i Wierzbicki, 2003; Parrish i sur., 2011; Hourani i sur., 2006) te je manji broj istraživača uvrstio konstrukt pozitivnog mentalnog zdravlja. Navedeno su primijetili i Schönfeld i sur., (2015) te navode kako bi se istraživanja trebala usmjeriti na proučavanje „dvije vrste“ mentalnog zdravlja, pozitivnog mentalnog zdravlja te onog definiranog kao odsustvo psihičkih poremećaja, što autori u svome radu nazivaju „negativnim mentalnim zdravljem“. Nadalje, Schönfeld i sur. (2015) ističu kako se većina prijašnjih istraživanja, prilikom ispitivanja stresa, usmjerila na traumatske događaje ili velike životne promjene iako istraživanja pokazuju da je kronični stres svakodnevnog života bolji prediktor mentalnog zdravlja i dobrobiti . Stoga, navedeni su se autori u svome radu proučavali odnosa između svakodnevnih stresnih događaja te pozitivnog mentalnog zdravlja te „negativnog

mentalnog zdravlja“. Pokazalo se kako su dnevni stresori pozitivno povezani s „negativnim mentalnim zdravljem“ te negativno povezani s pozitivnim mentalnim zdravljem. Točnije, osobe koje su procijenile više svakodnevnih stresora tijekom godinu dana pokazivale su izraženije simptome anksioznosti i depresije te su niže procijenili psihološku, emocionalnu i socijalnu dobrobit (Schönfeld i sur., 2015). Nadalje, Page i sur., (2014) usmjerili su se na proučavanje svakodnevnih stresora na poslu te njihove povezanosti s pozitivnim mentalnim zdravljem. U skladu s prethodno spomenutim istraživanjem, osobe koje su izvijestile o manje stresora bolje su procijenile pozitivno mentalno zdravlje. Također, Lazarus (1991; prema Brkić i Rijavec, 2011) naglašava da uslijed dugotrajne izloženosti stresu može doći do pogoršanja u različitim razinama funkcioniranja, konkretnije u tjelesnom zdravlju i psihičkoj dobrobiti te do lošijeg socijalnog funkcioniranja. S obzirom na navedeno, može se primijetiti kako je stres negativno povezan s emocionalnom, psihološkom i socijalnom dobrobiti, tj. s ukupnim pozitivnim mentalnim zdravljem što je izrazito zabrinjavajuća činjenica ako uzmemo u obzir kako je u današnje vrijeme stres sve više prisutan u životima ljudi. Samim time, velika bi se važnost pri proučavanju mentalnog zdravlja trebala posvetiti i proučavanju stresa, povezanosti stresa i mentalnog zdravlje te načinima suočavanja sa stresom. Suočavanje sa stresom odnosi se na pronalaženje podudarnosti između okoline i pojedinca, odnosno pokušaj udovoljenja okolinskim zahtjevima radi prevencije negativnih posljedica (Lazarus i Folkman, 1984). Postoje razni načini suočavanja sa stresom, dvije najosnovnije podijele su suočavanje usmjereno na problem te suočavanje usmjereno na emocije. No kada se govori o načinima suočavanja, jedan od načina suočavanja sa stresnom situacijom može biti i traženje odnosno primanje socijalne podrške.

Socijalna podrška u stresnim situacijama može poslužiti kao oblik suočavanja sa stresom na način da pomaže osobi promijeniti percepciju stresne situacije kroz promjenu značenja stresne situacije i promjenu emocionalne reakcije (Thoits, 1986). Šincek i Vuletić (2011) spominju tri modela koja opisuju odnos socijalne podrške i kvalitete života. U ovom radu istaknut će se Hipoteza usklađivanja (engl. The stress-support matching hypothesis). Pokazalo se da je socijalna podrška osobito bitna kod osoba koje su izložene stresu, pogotovo kada stresor procjenjuju kao opasnost. Socijalna podrška pomaže osobi da percipira stresnu situaciju kao nešto s čime se može nositi (Šincek i Vuletić, 2011). Važan izvor socijalne podrške mogu biti različite osobe u našoj okolini iako se najčešće navode članovi obitelji, prijatelji ili romantični partneri. Socijalnu podršku dobivamo kroz dijeljenje osjećaja, informacija o našem životu i zajedničkih aktivnosti s prijateljima, obitelji ili partnerima. Srećom, život većine pojedinaca nije prepun stresnih događaja kao što su bolest, smrtni slučajevi, ratovi i slično. Navedeni događaji predstavljaju velike stresne

dogođaje, dok je svakodnevno funkcioniranje tipično stabilno i predvidljivo te je eventualno ispunjeno manjim životnim stresorima. Unatoč nedostatku kritičnih stresnih događaja, ljudi se i dalje oslanjaju na socijalnu potporu drugih koju dobivaju na nekoliko načina tijekom svakodnevnog razgovora. Na primjer, svakodnevni razgovori s bliskim osobama funkcioniraju kao „ventilacijski otvor“ gdje dijeljenje informacija o svakodnevnim događajima prevenira da ti događaji eskaliraju. Nadalje, svakodnevna komunikacija dovodi do reguliranja i zadovoljavanja potreba (Barnes i Duck, 1994; prema Sias i Bartoo, 2007). Na primjer, kroz svakodnevnu komunikaciju s bliskim osobama, bliske osobe postaju upoznate s našim problemima. Dakle, kroz svakodnevnu komunikaciju dobivamo socijalnu podršku koja pomaže pojedincima da se nose sa svakodnevnim problemima i rutinom. Navedeno je posebno značajno, ako uzmemo u obzir kako se pokazalo da svakodnevni stresori imaju dugoročniji utjecaj na mentalno zdravlje nego li veliki životni stresori.

O tome koji je preferiran izvor socijalne podrške osobe u određenoj mjeri ovisi i o razvojnom razdoblju u kojem se osoba nalazi. Pokazalo se da su važan izvor socijalne podrške u ranoj odrasloj dobi upravo prijateljski i partnerski odnosi, točnije, romantični partneri. Navedeno ne čudi s obzirom da se pokazalo kako prijatelji olakšavaju adaptivne životne tranzicije, uključujući odlazak na fakultet, prilagodbu na posao te prilagodbu na brak (Magnusson i sur., 1985), a nabrojane promjene su upravo promjene karakteristične za ranu odraslu dob. U svakodnevnom životu ljudi često upotrebljavaju izraz "prijatelj" za opisivanje velikog raspona pojedinaca s kojima imaju određen odnos. Međutim, znanstvena definicija prijateljstva se bazira na pet aspekata koja opisuju prijateljstvo na način da ga razlikuju od ostalih odnosa kao na primjer obiteljskih odnosa ili romantičnih odnosa. Prijateljstvo je dobrovoljan, neformalan odnos koji počiva na reciprocitetu, pozitivne je kvalitete (tj. doživljava se kao ugodan) i (često) ne sadrži seksualnu komponentnu (Wrzus i sur., 2017). Za razliku od obiteljskih odnosa, prijateljstva su dobrovoljna u pogledu izbora i formiranja, a ne temelje se na srodstvu ili zakonskim dogovorima. Za razliku od profesionalnih odnosa sa suradnicima i nadzornicima na poslu ili uslužnim osobljem, prijateljstva su neformalna, dok se profesionalni odnosi često zasnivaju na ugovorima i propisima (Wrzus i sur., 2017). Brojna su istraživanja proučavala odnos prijateljskih odnosa i mentalnog zdravlja, no većina istraživanja konstrukt mentalnog zdravlja definirala je kao odsustvo psihičkih poremećaja ili ga je promatrala kroz smanjenje depresivnih ili anksioznih simptoma (npr. Reisman, 1985; King i Terrance, 2008; Ueno, 2005). Iz navedenih istraživanja može se zaključiti kako su kvalitetniji prijateljski odnosi pozitivno povezani s manje depresivnih i anksioznih simptoma te s općenito manje izraženim simptomima psihičkih poremećaja. No, kao što je ranije spomenuto

pozitivno mentalno zdravlje je zaseban konstrukt od psihičkih poremećaja, stoga, upitno je koliko navedeni rezultati mogu dati potpuni uvid u povezanost između prijateljskih odnosa i pozitivnog mentalnog zdravlja. Iako, trenutno nema velik broj istraživanja koja su se konkretno usmjerila na istraživanje povezanosti prijateljstva i pozitivnog mentalnog zdravlja, postoje istraživanja koja su proučavala povezanost određenih aspekata prijateljstva i određenih aspekata pozitivnog mentalnog zdravlja. Demir i sur. (2011) navode kako kvalitetni trenutci koje provedemo s prijateljima mogu potaknuti zblizavanje što za uzvrat dovodi do osjećaj da je nekome stalo do nas i osjećaja zadovoljstva. Konkretnije, zbog bliskosti u prijateljskom odnosu osoba može osjećati da je jedinstvena, da joj je nekome stalo do nje i da je posebna. Osjećaj da smo nekome bitni može doprinijeti individualnoj sreći. Nadalje, Demir i sur. (2013) navode kako se prijateljstvo pokazalo konstantnim korelatom sreće te navode da je to u suštini zbog toga što prijatelji pružaju kontekst za zadovoljenje potreba. Prijatelji pružaju jedni drugima razne vrste podrška od emocionalne (npr. pružaju nam utjehu u teškim trenucima), informacijske (npr. pružaju nam savjete) do instrumentalne podrške (npr. financijska ili fizička pomoć). U skladu sa navedenim, Demir i sur. (2007) u svome istraživanju navode kako su kvalitetniji prijateljski odnosi pozitivno povezani sa srećom. Prema navedenim autorima, osobe koje su zadovoljnije svojim prijateljskim odnosima doživljavaju više ugodnih afekata te su zadovoljniji svojim životom. Empirijska istraživanja konstantno pokazuju kako je prijateljstvo pozitivno povezano sa srećom pa tako Demir i sur. (2013) navode nekoliko istraživanja koja sugeriraju kako je pozitivna povezanost između sreće i prijateljstva pronađena u svim dobnim, etičkim i kulturalnim grupama. Točnije, navode da su prijateljstvo, zadovoljstvo prijateljskim odnosom, bliskost i kvaliteta prijateljskog odnosa pozitivno povezani s individualnom srećom. Zaključno, dobra prijateljstva imaju bezbroj blagodati, poput povećane procjene vlastite svrhe, povećane razine sreće, smanjene razine stresa te većeg samopouzdanja. Iz navedenih istraživanja, može se primijetiti kako kvalitetni prijateljski odnosi ne samo da su pozitivno povezani s manje simptoma psihičkih poremećaja, već i s boljom procjenom određenih aspekata pozitivnog mentalnog zdravlja.

Kao što je ranije spomenuto važan izvor podrške u ranoj odrasloj dobi, osim prijatelja, su i romantični odnosi. Pregledom literature može se primijetiti kako znanstvenici koriste termin partnerski ili romantični odnosi za imenovanje odnosa između dvije osobe koje karakterizira romantična privlačnost i intimnost. U daljnjem tekstu koristit će se izraz romantični odnosi. Mlađi odrasli smatraju njihove prijatelje i romantične partnere važnim osobama u njihovoj socijalnoj mreži (Fraley i Davis, 1997). Oni provode značajan dio vremena s njima te je kvaliteta tih odnosa značajno pozitivno povezana sa srećom (Demir, 2008; Demir i Weitekamp, 2006). Također,

zajedničko oba odnosa je to da su dobrovoljna te osobe u tom odnosu mogu započeti, ali i prekinuti ovu vezu (Laursen i Bukowski, 1997). Unatoč navedenim sličnostima, postoje i određene razlike u ovim odnosima. Prijatelji zadovoljavaju potrebu za socijalnom integracijom, potiču osjećaj osobne vrijednosti, no u manjoj mjeri, zadovoljavaju potrebu za intimnosti (Demir, 2008). Romantični odnosi čine važan dio života ljudi iz nekoliko razloga. Prvo, uspostavljanje bliskih romantičnih odnosa važan je razvojni zadatak tijekom prijelaza u odraslu dob (Demir, 2008). Drugo, teorije i istraživanja sugeriraju da su romantični odnosi i njihova kvaliteta značajno pozitivno korelirani sa dobrobiti (Demir, 2008). Većina istraživanja koja su proučavala povezanost romantičnih odnosa i dobrobiti navode kako osobe koje su u romantičnoj vezi češće procjenjuju svoje mentalno i fizičko zdravlje pozitivnije u usporedbi s onim osobama koje nisu u romantičnoj vezi (Gove i sur., 1990; Lamb i sur., 2003). No, kao što je bio slučaj i kod istraživanja koja su ispitivala prijateljske odnose i mentalno zdravlje, navedena istraživanja su mentalno zdravlje definirala kao odsustvo simptoma psihopatologije te je također upitno koliko navedeni rezultati mogu dati uvid u odnos između romantičnih odnosa i mentalnog zdravlja. Stoga, zbog nedostatka istraživanja koja su ispitivala odnos između pozitivnog mentalnog zdravlja i romantičnih odnosa, u daljnjem tekstu prikazat će se radovi koji su proučavali povezanost između određenih aspekata pozitivnog mentalnog zdravlja i određenih aspekata romantičnih odnosa. Gove i sur. (1990) u svom preglednom radu navode kako istraživanja konzistentno upućuju na to da je psihološka dobrobit onih u romantičnoj vezi, točnije u braku, značajno bolja u usporedbi s onima koji nisu braku. Navedeno se odnosi na negativne indikatore poput depresije i anksioznosti, ali i na pozitivne aspekte mentalnog zdravlja poput sreće i zadovoljstva životom. Bitna karakteristika bračnog odnosa koja je povezana s boljim procjenama mentalnog zdravlja i dobrobiti je procijenjena kvaliteta odnosa. Osobe koje svoj bračni odnos procjenjuju pozitivno procjenjuju i pozitivnije vlastitu dobrobit, dok osobe koje svoj bračni odnos procjenjuju negativnije, također, negativnije procjenjuju i vlastitu dobrobit (Gove i sur., 1990). Nadalje, Glenn (1975) je proučavao odnos globalne sreće („*global happiness*“) te bračne sreće („*marital happiness*“). U svom je istraživanju objedinio podatke iz tri američka nacionalna istraživanja te se pokazalo da, među bijelcima oba spola, osobe u braku procjenjuju veću osobnu sreću od udovaca, razvedenih ili nikad oženjenih osoba. Navedena istraživanja proučavala su isključivo bračne odnose, no, treba napomenuti kako romantični odnosi variraju od neobaveznog druženja pa sve do braka. Pregledom literature može zaključiti da su sve vrste romantičnog odnosa važan izvor zadovoljstva i sreće. Dush i Amaro (2005) u svome su istraživanju ispitivali povezanost između romantičnog statusa, koliko se osoba osjeća sretno u vezi i mjera subjektivne dobrobiti. Autori navode kako osobe u braku procjenjuju najveću razinu subjektivne dobrobiti, zatim (navedenim redoslijedom), pojedinci u

kohabitacijskom odnosu, osobe u stabilnoj vezi, osobe u neobaveznim vezama te posljednje, osobe koje su rijetko u vezi ili nisu uopće. No, pokazalo se da je zadovoljstvo vezom najbitniji aspekt svih romantičnih odnosa. Pojedinci u sretnim vezama izvještavaju o višoj razini subjektivne dobrobiti od osoba u nesretnim vezama, bez obzira na status veze (Dush i Amaro, 2005). Iz navedenog se može primijetiti da su svi oblici romantičnih odnosa značajno pozitivno povezani s dobrobiti pojedinca te da je ključan faktor u ovoj povezanosti zadovoljstvo vezom. Također, osobe koje su u romantičnom odnosu izjavljuju o većim razinama sreće. Kawamichi i sur. (2016) u svome su istraživanju proučavali odnos između romantičnog odnosa, sreće i uključenosti u pozitivne aktivnosti. Autori navode kako osobe uslijed pozitivnih iskustava koje dožive u romantičnim odnosima izjavljuju o većim razinama sreće. Campbell i sur. (1994) ističu još jedan aspekt s kojim su romantični odnosi povezani. Osobe u romantičnim odnosima procijenile su kako su znatno bliže svom idealnom ja u usporedbi s pojedincima koji nisu u romantičnom odnosu. Također, osobe u romantičnom odnosu procjenjivale su veće razine psihološke dobrobiti u usporedbi s osobama koje nisu u vezi. Iz navedenih istraživanja može se zaključiti kako su romantični odnosi pozitivno povezani s raznim aspektima mentalnog zdravlja, točnije sa psihološkom, emocionalnom i socijalnom dobrobiti. No, iz navedenih istraživanja se može zaključiti kako je prilikom proučavanja odnosa između romantičnih odnosa i mentalnog zdravlja, izrazito bitno uzeti u obzir kvalitetu i zadovoljstvo romantičnim odnosom. Na važnost zadovoljstva romantičnim odnosom upućuju i dobiveni podaci Williamsa (2003). Naime, autor navodi kako je bolje za psihološku dobrobit pojedinca prekinuti nezadovoljavajući romantični odnos nego li ostati u nesretnoj vezi. Stoga, prilikom proučavanja ove povezanosti od iznimne je važnosti ispitati zadovoljstvo romantičnim odnosima s obzirom na to da istraživanja sugeriraju kako brak i drugi oblici romantičnih veza poboljšavaju dobrobit, ali samo u mjeri u kojoj su ti odnosi međusobno podržavajući i nagrađujući. Iz svega navedenog, može se pretpostaviti kako su kvalitetni prijateljski i romantični odnosi pozitivno povezani s pozitivnim mentalnim zdravljem. Osobe koje svoje odnose procjenjuju kvalitetnijima također izvještaju o većoj razini sreće, ugodnih afekata, zadovoljstva životom te bolje procjenjuju psihološku dobrobit.

Kao što je ranije spomenuto, pokazalo se da prijateljski i romantični odnosi kroz mehanizme socijalne podrške pomažu pojedincima s nošenjem sa svakodnevnim životnim stresorima. S obzirom na navedenu povezanost, postavlja se pitanje može li socijalna podrška smanjiti negativne efekte stresa na mentalno zdravlje? Shavitt i sur. (2016) u svome su istraživanju ispitivali upravo navedeno, no s obzirom na etničku pripadnost američkih državljanina. Autori navode kako je stres podjednako negativno povezan s mentalnim zdravljem u svim etničkim

skupinama. Pokazalo se kako kod Amerikanaca meksičkog podrijetla, tj. kod pojedinaca kolektivističke kulture, socijalna potpora utječe na povezanost između stresa i mentalnog zdravlja gdje socijalna potpora smanjuje jačinu njihove povezanosti. Treba napomenuti kako su autori socijalnu podršku ispitali su kroz četiri pitanja koja su obuhvaćala informacije o tome koliko imaju bliskih prijatelja (pod time autori su uključivali i osobe koje su u krvnom srodstvu, ali i one koje nisu) te koliko su često u kontaktu s njima. Stoga, u ovom istraživanju autori su se više usmjerili na strukturalne mjere socijalne podrške te nisu prikupljene informacije o tome koliko su osobe zadovoljne sa socijalnom podrškom koju dobiju od svojih najbližih. Također, Lim, Lee, Jeon, Yoo i Jung (2018) proučavali su navedene odnose u radnom okruženju. Autori su ispitali socijalnu podršku korištenjem Multidimenzionalne skale percipirane socijalne podrške (The Multidimensional Scale of Perceived Social Support; Shin i Lee, 1999) koja mjeri socijalnu podršku dobivenu od strane prijatelja, partnera i obitelji te određenim pitanjima zahvaća i funkcionalne mjere socijalne podrške. Autori navode kako je stres na poslu povezan s nižim mentalnim zdravljem te navode kako je percipirana socijalna podrška moderator povezanosti između stresa i depresije. No, treba napomenuti kako su navedena istraživanja konceptualizirala mentalno zdravlje kroz odsustvo psihički poremećaja te trenutno nedostaje istraživanja koja su proučavala moderatorski utjecaj socijalne podrške na povezanost između stresa i pozitivnog mentalnog zdravlja.

Kao što je ranije navedeno, većina odraslih osoba navode kako imaju barem jednog najboljeg prijatelja i romantičnog partnera. Odrasle osobe, posebno mlade odrasle osobe, smatraju prijatelje i romantičnog partnera važnim osobama u njihovom socijalnoj okolini (Fraley i Davis 1997). Oni provode značajan dio vremena s njima te kao što je navedeno, kvaliteta oba odnosa je pozitivno povezana sa srećom (Kawamichi i sur., 2016; Demir, 2008; Demir i Weitekamp 2006). No, ono što se pokazalo je da mlade odrasle osobe percipiraju i doživljavaju bliske odnose drugačije s obzirom na spol. Na primjer, žene izjavljuju o više „dobiti“ (npr. određene vrste podrške) u usporedbi s muškarcima, dok muškarci izjavljuju o više „troškova“ u prijateljstvu (npr. potrošeno vrijeme, dosada) nego li žene (Hays, 1989). Nadalje, zajedno sudjelovanje u određenim aktivnostima je važna komponenta muških prijateljstava, dok su emocionalna potpora i intimnost osobito važni u ženskim prijateljstvima. Kada su skupa, prijateljice najviše vole "samo pričati" dok muškarci izjavljuju kako vole "nešto raditi", kao npr. baviti se sportom. Muškarci više nego li žene izvještavaju o preprekama prisnosti s drugim muškarcima, brinu da ako kažu nešto o sebi, njihov prijatelj neće uzvratiti istom mjerom (Reid i Fine, 1992). Budući da je temelj dobrog prijateljstva ravnoteža moći i jednakost u socijalnom davanju i primanju, žene obično svoja istospolna

prijateljstva evaluiraju pozitivnije nego muškarci svoja (Elkins i Peterson, 1993). S obzirom na navedeno, ne čude rezultati Wright i Scanlon (1991). U svome su istraživanju ispitivali spolne razlike u istospolnim i muško-ženskim prijateljstvima. Autori navode kako žene percipiraju prijateljski odnos pozitivnije u usporedbi s muškarcima. Također, pokazalo se kako prijateljski odnos u kojem je žena, i muškarci i žene percipiraju bliskijima (Elkins i Peterson, 1993). Određeni autori navode kako ženska istospolna prijateljstva imaju terapijsku komponentu zbog intimnosti, empatičnosti i razumijevanja koje ih karakterizira (Aukett i sur., 1988; Buhrke i Fuqua, 1987). Demir i sur. (2007) navode kako u ne-stresnim razdobljima, aspekt druženja, tj. provođenja vremena zajedno, je naj snažniji prediktor sreće u prijateljskom odnosu s najboljim prijateljem. No, tijekom stresnih razdoblja, intimnost, podrška i povjerenje su važni aspekti koji pomažu osobama pri nošenju sa stresnim situacijama. Uzevši u obzir kako muškarci imaju niže standarde za istospolna prijateljstva, da iskazuju prepreke u prisnosti te da većinu vremena sa svojim prijateljima provode radeći zajedno određene aktivnosti, razumno je pretpostaviti kako će muškarcima pri suočavanju sa svakodnevnim stresnim situacijama, kada je potrebna emocionalna podrška i intimnost, partnerice pružiti veći izvor podrške, mogućnosti za razgovor o problemima i veći stupanj intimnosti te razumijevanja. U prilog navedenom govori istraživanje Carberya i Buhrmestera (1998). U istraživanju su sudjelovale mlade odrasle koje su podijeljene u tri skupine: (1) nisu u braku, slobodni, (2) u braku bez djece i (3) u braku s djecom. Autori navode kako osobe koje su slobodne, najveću podršku nalaze među prijateljima, no kada se počnu formirati romantične veze i ljudi stupaju u brak, mlade odrasle osobe svoje povjerenje više usmjeravaju prema svojim partnericama. Navedeno je posebno izraženo kod oženjenih muškaraca, koji u usporedbi sa slobodnim muškarcima, izvještavaju o značajno nižem povjerenju bilo kojoj drugoj skupini u njihovoj socijalnoj mreži (npr. obitelji ili prijateljima).

S obzirom na sve navedeno, može se zaključiti kako je proučavanje mentalnog zdravlja dugi niz godina predmet istraživanja znanstvenika, ali i praktičara. No, sa spoznajom kako je mentalno zdravlje zaseban konstrukt od psihičkih poremećaja tek se u zadnji par godina konstrukt mentalnog zdravlja počeo istraživati kao zaseban te se prestao definirati kroz smanjenje patoloških simptoma. Mentalno zdravlje je ključna komponenta zdravlja, stoga, od krucijalne važnosti je i prepoznati varijable koje bi mogle utjecati na njega te definirati smjer utjecaja. Jedne od takvih varijabli su stres, prijateljski i romantični odnosi. Do sada, postoji velik broj istraživanja koja su se bavila proučavanjem odnosa između mentalnog zdravlja i stresa te mentalnog zdravlja i prijateljskih, romantičnih odnosa, no, trenutno vrlo je mali broj istraživanja koja su provjeravala



navedene odnose a da nisu mentalno zdravlje definirala kao odsustvo psihopatologije, što predstavlja glavni doprinos ovog istraživanja. U nastavku su prikazani cilj i problemi istraživanja.

## **2. CILJ ISTRAŽIVANJA, PROBLEMI I HIPOTEZE**

### **2.1. Cilj istraživanja**

Cilj ovog istraživanja je ispitati efekt romantičnog i prijateljskog odnosa na povezanosti između stresa i mentalnog zdravlja te provjeriti razlikuje li se navedeni efekt s obzirom na spol.

### **2.2. Problemi**

1. Ispitati povezanost percipiranog stresa, mentalnog zdravlja i zadovoljstva romantičnim/prijateljskim odnosima.
2. Ispitati efekt prijateljskih i romantičnih odnosa na mentalno zdravlje s obzirom na percipirani stres.
3. Provjeriti spolne razlike u efektu prijateljskih i romantičnih odnosa na pozitivno mentalno zdravlje s obzirom na stupanj percipiranog stresa.

### **2.3. Hipoteze**

1. Postoji negativna povezanost percipiranog stresa i pozitivnog mentalnog zdravlja, te pozitivna povezanost zadovoljstva prijateljskim i romantičnim odnosom i pozitivnog mentalnog zdravlja.
2. Prijateljski i romantični odnosi značajno doprinose objašnjenju varijance mentalnog zdravlja. Nadalje, pretpostavljeno je da će se pokazat moderatorski efekt prijateljskih i romantičnih odnosa u povezanosti između stresa i mentalnog zdravlja, gdje će bolju procjenu mentalnog zdravlja dati osobe zadovoljnije romantičnim i prijateljskim odnosima bez obzira na stupanj percipiranog stresa.
3. Pretpostavljeno je da će kod muškaraca, no ne i kod žena, biti izraženiji moderatorski efekt romantičnih veza, nego li prijateljskih, u odnosu percipiranog stresa i mentalnog zdravlja.

### 3. METODA

#### 3.1. Sudionici

U istraživanju je sudjelovala 431 osoba (N=431) pri čemu je 95 sudionika muškog (22%) te 336 ženskog (78%) spola. Dob sudionika u rasponu je od 18 do 40 godina, a prosječna dob iznosi  $M = 25.46$  ( $SD = 5.827$ ). U navedenom istraživanju odabran je raspon godina od 18 do 40 godina što predstavlja mlađu odraslu dob (Berk, 2008).

Od ukupno 431 sudionika, njih 160 je slobodno (37.1%) te je 271 u nekom obliku romantičnog odnosa (62.9%). Od 95 osoba muškog spola njih 47 je u vezi (49.5%) te je njih 48 slobodno (50.5%). Od 336 osoba ženskog spola njih 224 je u nekom obliku romantičnog odnosa (66.7%) te je njih 112 slobodno (33.3%).

#### 3.2. Instrumenti

**Upitnik o sociodemografskim podacima** konstruiran je kako bi se od sudionika dobili podaci o spolu, dobi, stupnju obrazovanja te zaposlenosti. No, za potrebe diplomskog rada u obzir su uzeti podaci o spolu i dobi.

**Hrvatska verzija upitnika za mentalno zdravlje (MHC-SF) (Vuletić, Erdeši i Nikić, 2018)** koristila za ispitivanje pozitivnog mentalnog zdravlja. Upitnik ukupno ima 14 čestica na osnovu kojih osobe procjenjuju svoje mentalno zdravlje u određenom periodu, u ovom istraživanju odabran je period od tri mjeseca. Upitnik se sastoji od sljedeće tri subskale: (1) subskala Emocionalna dobrobit (primjer čestice: „*U protekla tri mjeseca koliko često ste se osjećali sretno.*“) koja se sastoji od tri čestice, (2) subskala Socijalna dobrobit (primjer čestice: „*U protekla tri mjeseca koliko često ste se osjećali da je društvo u kojem živite dobro i prihvaćajuće, za Vas i druge ljude.*“) koja se sastoji od pet čestica te (3) subskala Psihološka dobrobit (primjer čestice: „*U protekla tri mjeseca koliko često ste se osjećali da Vam je život smislen i da imate svrhu (smjer) u životu.*“) koja se sastoji od šest čestica. Zadatak sudionika je procijeniti slaganje sa svakom tvrdnjom na skali Likertovog tipa od 1 do 6 (1 – Nikad, 2 – Jednom ili dva puta u tri mjeseca, 3 – Jednom tjedno, 4 – Nekoliko puta tjedno, 5 – Gotovo svaki dan, 6 – Svaki dan). Zbroj svih čestica podijeljen s ukupnim brojem čestica predstavlja ukupni rezultat gdje viši rezultat ukazuje na bolje

mentalno zdravlje. Pouzdanost cijelog upitnika iznosi  $\alpha = .92$ , pouzdanost za subskalu Emocionalna dobrobit iznosi  $\alpha = .87$ , pouzdanost za subskalu Socijalna dobrobit iznosi  $\alpha = .84$  te za subskalu Psihološka dobrobit iznosi  $\alpha = .88$  (Vuletić, Erdeši i Nikić, 2018). Pouzdanost upitnika u ovom istraživanju iznosi  $\alpha = .94$  te su pouzdanosti za svaku subskalu zadovoljavajuće – Emocionalna dobrobit ( $\alpha = .90$ ), Socijalna dobrobit ( $\alpha = .86$ ), Psihološka dobrobit ( $\alpha = .89$ ).

**Kratki inventarom percipiranog stres (engl. Brief Inventory of Perceived Stress - BIPS; Lehman, Burns, Gagen, i Mohr, 2012)** sadrži tri subskale, odnosno subskala Nedostatak vremena (primjer čestice: „*Koliko ste često bili u žurbi?*“, subskala Nedostatak kontrole (primjer čestice: „*Koliko često ste se previše brinuli?*“) i subskala Konflikt i nametanje (primjer čestice: „*Koliko često ste se našli u konfliktnim situacijama?*“). Svaka subskala sastoji se od tri čestice. Zadatak sudionika je procijeniti svoj stupanj slaganja na skali Likertovog tipa od 0 do 4 (0-nikad, 1-rijetko, 2-ponekad, 3-često i 4-uvijek). Ukupni se rezultat formira na temelju zbroja svih čestica te se ukupan rezultat kreće u rasponu od 0 do 36 gdje veći rezultat znači veći percipirani stres. Pouzdanost cijelog upitnika iznosi  $\alpha = .869$ , pouzdanost za subskalu Nedostatak vremena iznosi  $\alpha = .819$ , za Nedostatak kontrole iznosi  $\alpha = .796$  te za subskalu Konflikt i nametanje iznosi  $\alpha = .733$  (Lehman, Burns, Gagen, i Mohr, 2012). Pouzdanost upitnika u ovom istraživanju iznosi  $\alpha = .795$  te su pouzadnosti za svaku subskalu zadovoljavajuće – Nedostatak vremena ( $\alpha = .753$ ), Nedostatak kontrole ( $\alpha = .657$ ) i Konflikt i nametanje ( $\alpha = .607$ ). Za Upitnik je dobivena suglasnost autora za prijevod i korištenje te je upitnik preveden na hrvatski jezik dvostruko slijepom metodom.

**Opća forma Upitnika procjene zadovoljstva vezom (Generic form of RAS; Renshaw, McKnight, Caska, Blais, 2010)** unidimenzionalni je upitnik te se sastoji od sedam tvrdnji na koje sudionik odgovara na način da procijeni svoj stupanj slaganja na skali Likertovog tipa od A do E. Odgovor A označava najmanje slaganje ili potpuno neslaganje sa tvrdnjom, a odgovor E označava potpuno slaganje. Za svaku tvrdnju odgovori se blago razlikuju. Ukupni rezultat predstavlja zbroj svih odgovora podijeljen brojem sedam pri čemu je A = 1, B = 2, C = 3, D = 4 i E = 5. Čestice 4 i 7 obrnuto se boduju od ostalih. Veći rezultat ukazuje na veće zadovoljstvo ili višu kvalitetu prijateljskog odnosa. U prvim primjenama skala je pokazala zadovoljavajuću pouzdanost ( $\alpha = .78$ ) (Renshaw, McKnight, Caska, Blais, 2010). U ovom istraživanju upitnik je pokazao zadovoljavajuću pouzdanost ( $\alpha = .88$ ).

**Pitanje o statusu veze.** Kako bi se ispitalo jesu li sudionici u nekom obliku romantičnog odnosa postavilo se pitanje o njihovom statusu veze. Sudionicima su bili ponuđeni sljedeći odgovor: (1) slobodan/a, (2) u vezi, (3) zaručen/a i (4) u braku. S obzirom na vlastiti status veze

sudionik je izabrao odgovarajući odgovor. Ako je sudionik u nekom obliku romantičnog odnosa, odnosno ako nije slobodan, ponudio mu se Upitnik procjene zadovoljstva vezom.

**Upitnik procjene zadovoljstva vezom (engl. Relationship Assessment Scale - RAS; Hendrick, 1988)**, unidimenzionalni je upitnikom koji je prikladan za ispitivanje svih vrsta romantičnih veza. Sastoji se od sedam tvrdnji na koje sudionik odgovara na način da procijeni svoj stupanj slaganja na skali od A do E. Odgovor A označava najmanje slaganje ili potpuno neslaganje sa tvrdnjom, a odgovor E označava potpuno slaganje. Za svaku tvrdnju odgovori se blago razlikuju. Ukupni rezultat predstavlja zbroj svih odgovora podijeljen brojem sedam pri čemu je A = 1, B = 2, C = 3, D = 4 i E = 5. Čestice 4 i 7 obrnuto se boduju od ostalih. Veći rezultat ukazuje na veće zadovoljstvo ili višu kvalitetu veze. U prvim, ali i kasnijim, primjenama skala je pokazala zadovoljavajuću pouzdanost ( $\alpha = .86$ , Hendrick, 1988;  $\alpha = .85$ , Mađarić, 2019). U ovom istraživanju upitnik je također pokazao visoku pouzdanost ( $\alpha = .92$ ).

### 3.3. Postupak

Prije samog provođenja istraživanja zatraženo je dopuštenje Ekspertne skupine i Etičkog povjerenstva Filozofskog fakulteta Osijek. Nakon odobrenja, započeto je provođenje istraživanja. Istraživanje je provedeno online, putem Google obrasca koji je sadržavao navedene upitnike. Podaci su se prikupljali u okviru većeg istraživačkog projekta provedenog u svrhu izrade dva diplomatska rada i znanstvenog rada. Za potrebe ovog diplomskog rada uzeti su podaci o spolu i dobu sudionika, mentalnom zdravlju, percipiranom stresu, statusu veze, zadovoljstvu romantičnim odnosom te zadovoljstvu prijateljskim odnosima. Prikupljanje podataka provedeno je tijekom lipnja 2020. godine. Prije otvaranja upitnika, na poveznici se nalazio tekst koji je opisivao svrhu navedenog istraživanja, kome je upitnik namijenjen, napomena o anonimnosti istraživanja te o tome da sudionici mogu odustati od rješavanja upitnika u bilo kojem trenutku. Također, navedene su bile i e-mail adrese na koje su se sudionici mogli javiti ako imaju pitanja. Poveznica za ispunjavanje upitnika dijeljena je putem društvenih mreža Facebook i Instagram. S obzirom na ciljanu populaciju uzorka, poveznica je dijeljena i u grupe u kojima se nalaze osobe srednje životne dobi kao i prosljeđivana poznanicima određenih dobnih skupina. Metodom snježne grude prikupljen je planirani broj sudionika unutar pojedinih dobnih skupina. Na kraju poveznice, sudionicima je zahvaljeno na sudjelovanju u istraživanju te su ponovno ostavljene e-mail adrese istraživača u slučaju dodatnih pitanja. Ukupno trajanje ispunjavanja upitnika bilo je 15 do 20 minuta.

## 4. REZULTATI

### Testiranje preduvjeta za provedbu parametrijskih postupaka

Statistička analiza podataka izvršena je programskim paketom za statističku obradu SPSS, verzija 23.0. Prije analize podataka provjereno je jesu li podaci normalno distribuirani. Korišteni su Kolmogorov–Smirnov (K-S) test, indeks asimetričnosti (engl. skewness) i spljoštenosti (engl. kurtosis) te vizualna inspekcija histograma i Q-Q dijagrama. Iz Tablice 1 vidljivo je kako su korištenjem Kolmogorov-Smirnovljevog (K-S) testa dobivena značajna odstupanja za sve varijable uključene u istraživanje. Imajući na umu kako velik broj autora navodi da je Kolmogorov-Smirnovljev test prestroga mjera normaliteta distribucije te da u slučaju velikih uzoraka može postati značajna čak i kod malih odstupanja (Field, 2013), provjereni su indeksi asimetričnosti i spljoštenosti. Prema Kleinu (2010) distribucija se može smatrati normalnom ukoliko su apsolutne vrijednosti indeksa asimetričnosti manje od 3, a indeksa zakrivljenosti manje od 8, što je u ovom istraživanju zadovoljeno (Tablica 1). Vizualnom inspekcijom Q-Q dijagrama i histograma za varijable korištene u istraživanju utvrđeno je kako distribucije rezultata imaju tendenciju normalne distribucije. Prema tome, pretpostavlja se kako je opravdano koristiti parametrijske statističke postupke.

Tablice 1. Provjera normaliteta distribucije za varijable korištene u istraživanju (N=431)

	N	K-S test	S	K
Pozitivno mentalno zdravlje	431	.000	-.566	-.078
Percipirani stres	431	.022	-.046	-.122
Zadovoljstvo prijateljskim odnosima	431	.000	-1.543	3.186
Zadovoljstvo romantičnim odnosom	271	.000	-1.765	3.506

*Napomena: K-S – Kolmogorov-Smirnov test, S – indeks asimetričnosti, K – indeks spljoštenosti*

### Deskriptivna statistika

U Tablici 2 prikazane su prosječne vrijednosti, standardne devijacije, Cronbach  $\alpha$  te empirijski i teorijski raspon svih varijabli korištenih u istraživanju. Može se primijetiti kako sudionici u ovom

istraživanju procjenjuju pozitivno mentalno zdravlje, zadovoljstvo prijateljskim i romantičnim odnosom umjereno visoko te percipiraju prosječnu izraženost stresa. Također, vidljivo je kako su sudionici podjednako zadovoljni i prijateljskim i romantičnim odnosima.

*Tablica 2.* Ukupan broj sudionika, aritmetičke sredine, standardne devijacije, koeficijenti unutarne konzistencije, teorijski i empirijski raspon svih mjerenih varijabli (N = 431).

	N	M	SD	$\alpha$	Empirijski raspon	Teorijski raspon
Pozitivno mentalno zdravlje	431	4.19	.993	.94	1.07-6	1-6
Percipirani stres	431	22.06	5.297	.80	7-36	0-36
Zadovoljstvo prijateljskim odnosom	431	4.33	.661	.88	1-5	1-5
Zadovoljstvo romantičnim odnosom	271	4.367	.746	.92	1-5	1-5

Nadalje, deskriptivna analiza podataka, odnosno aritmetičke sredine, standardne devijacije, maksimum te minimum s obzirom na spol ispitanika, na svim korištenim upitnicima prikazana je u Tablici 3. Iz tablice se može primijetiti kako i muškarci i žene procjenjuju pozitivno mentalno zdravlje umjereno visoko te postižu prosječne vrijednosti na procjenama percipiranog stresa. Također, i muškarci i žene postižu umjereno visoke rezultate na procjenama zadovoljstva i prijateljskog i romantičnog odnosa te postižu približno slične rezultate.

Tablica 3. Ukupan broj sudionika, aritmetičke sredine, standardne devijacije, minimum i maksimum mjerenih varijabli

		N	M	SD	Min.	Maks.
Spol=Muško	Pozitivno mentalno zdravlje	95	4.33	1.031	1.36	6
	Percipirani stres	95	20.40	5.256	8	33
	Zadovoljstvo prijateljskim odnosima	95	4.28	.607	1.86	5
	Zadovoljstvo romantičnim odnosima	47	4.45	.666	2.29	5
Spol=Žensko	Pozitivno mentalno zdravlje	336	4.14	.980	1.07	6
	Percipirani stres	336	22.53	5.221	7	36
	Zadovoljstvo prijateljskim odnosom	336	4.34	.676	1	5
	Zadovoljstvo romantičnim odnosom	224	4.35	.761	1	5

### Interkoleracije ispitivanih varijabli

Kako bi se odgovorio na prvi problem, odnosno provjerila povezanost percipiranog stresa, mentalnog zdravlja i zadovoljstva romantičnim i prijateljskim odnosom, provjerile su se interkorelacije među navedenim varijablama (Tablica 4).

Tablica 4. Pearsonovi koeficijenti korelacije ispitivanih varijabli u istraživanju

	1.	2.	3.	4.
1. Pozitivno mentalno zdravlje	–	-.343**	.336**	.380**
2. Percipirani stres		–	-.198**	-.212**
3. Zadovoljstvo prijateljskim odnosom			–	.188**
4. Zadovoljstvo romantičnim odnosom				–

\*\*  $p < .01$ .

Na temelju vrijednosti Pearsonovog koeficijenta korelacije može se uočiti kako su zadovoljstvo vezom i zadovoljstvo prijateljstvom značajno pozitivno povezani. Također, vidljivo je kako su zadovoljstvo vezom i zadovoljstvo romantičnim odnosom značajno pozitivno povezani s mentalnim zdravljem, a značajno negativno sa percipiranim stresom. Nadalje, percipirani stres

se pokazao značajno negativno povezan s pozitivnim mentalnim zdravljem. Dobiveni rezultati u skladu su s prvom postavljenom hipotezom ovog istraživanja.

### Provjera moderatorskih efekata.

Kako bi se provjerila druga hipoteza, odnosno hipoteza o moderatorskom efektu prijateljskih i romantičnih veza u odnosu između pozitivnog mentalnog zdravlja i stresa, provedene je hijerarhijska regresijska analiza. Za kriterij je postavljeno pozitivno mentalno zdravlje, a za prediktore spol, stres, zadovoljstvo prijateljskim odnosima i zadovoljstvo romantičnim odnosima. Prije obrade interakcijskih efekata, sve prediktorske varijable su centrirane kako bi se izbjegla multikolinearnost (Aiken i West, 1991). Tablica 5 prikazuje rezultate regresijske analize.

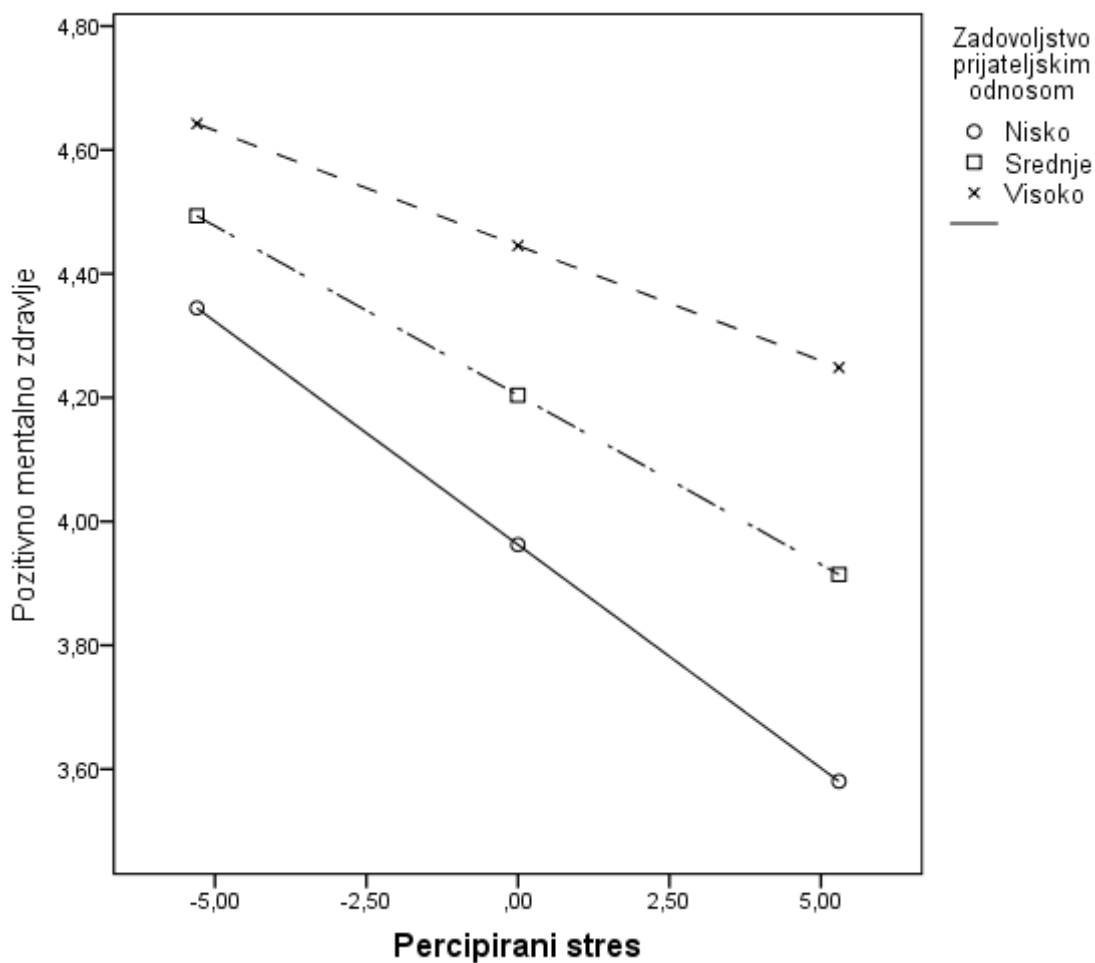
Tablica 5. Rezultati hijerarhijske regresijske analize kod ispitivanja prijateljskog i romantičnog odnosa u ulogama moderatora odnosa stresa i pozitivnog mentalnog zdravlja

Prediktor	Kriterij			
	Pozitivno mentalno zdravlje			
	$\beta$	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F
1. korak				
Stres	-.365*	.133	.133	41.396
2. korak				
Stres	-.269*	.272	.139	33.252
Zadovoljstvo prijateljskim odnosom	.267*			
Zadovoljstvo romantičnim odnosom	.231*			
3. korak				
Stres	-.258*	.293	.021	21.985
Zadovoljstvo prijateljskim odnosom	.224*			
Zadovoljstvo romantičnim odnosom	.254*			
Zadovoljstvo prijateljskim odnosom x stres	.153*			
Zadovoljstvo romantičnim odnosom x stres	-,079			

Napomena: Spol: Muškarci -1, Žene-2; \*  $p < .01$



U prvom koraku regresijske analize dodana je varijabla percipirani stres koja se pokazala značajnim negativnim prediktorom pozitivnog mentalnog zdravlja te objašnjava 13.3% varijance kriterija. Drugim riječima, osobe koje su postizale veće rezultate na percipiranom stresu u prosjeku procjenjuju lošije pozitivno mentalno zdravlje. U drugom koraku dodane su varijable zadovoljstvo prijateljskim i romantičnim odnosom. Model se pokazao značajnim te objašnjava 27.2% varijance kriterija. Varijable zadovoljstvo prijateljskim odnosom i zadovoljstvo romantičnim odnosom zajedno objašnjavaju 13.9% varijance kriterija. Konačno, u četvrtom koraku, kako bi se ispitala moderatorska uloga prijateljskih i romantičnih odnosa, u regresijsku su jednadžbu uvrštene interakcije percipiranog stresa i zadovoljstva prijateljskim odnosom te percipiranog stresa i zadovoljstva romantičnim odnosom. Pokazalo se kako je model s uvrštenim interakcijama značajan, no, jedino se interakcijski efekt stresa i prijateljskih odnosa na mentalno zdravlje pokazao značajnim. Moderatorski efekt prijateljskog odnosa prikazan je na Slici 1.



Slika 1. Interakcijski efekt percipiranog stresa i zadovoljstva prijateljskim odnosom na pozitivno mentalno zdravlje

Kao što je vidljivo na Slici 1, što su osobe zadovoljnije prijateljskim odnosom procjenjuju svoje mentalno zdravlje pozitivnije u usporedbi s osobama koje ih procjenjuju prosječnim ili ispodprosječnim u svim razinama stresa. Odnosno, što je osoba manje zadovoljna prijateljskim odnosom procjena mentalnog zdravlja je sve manja u svim razinama stresa. Pad u procjeni pozitivnog mentalnog zdravlja s povećanjem razine stresa posebno je izražen kod osoba koje svoj prijateljski odnos procjenjuju ispodprosječno dok se najmanji pad uočava kod osoba koje prijateljske odnose procjenjuju iznadprosječno.

S obzirom na dobivene rezultate, može se zaključiti kako je hipoteza djelomično potvrđena. Pronađen je moderatorski efekt prijateljskih odnosa, no ne i romantičnih na odnos između pozitivnog mentalnog zdravlja i percipiranog stresa.

### **Provjera moderatorskih efekata s obzirom na spol.**

Kako bi se ispitao moderatorski efekt prijateljskih i romantičnih odnosa na odnos između mentalnog zdravlja i stupanja percipiranog stresa s obzirom na spol korištena je hijerarhijska regresijska analiza. Provedene su dvije hijerarhijske regresijske analize posebno za muški i za ženski spol. U obje analize kriterij je bio pozitivno mentalno zdravlje, a prediktori su bili stres, zadovoljstvo prijateljskim odnosima i zadovoljstvo romantičnim odnosima. Tablica 6 prikazuje rezultate regresijske analiza za muški spol.

Tablica 6. Rezultati hijerarhijske regresijske analize kod ispitivanja prijateljskog i romantičnog odnosa u ulogama moderatora odnosa stresa i pozitivnog mentalnog zdravlja kod muškaraca

Prediktor	Kriterij			
	Pozitivno mentalno zdravlje			
	B	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	F
1. korak				
Stres	-.308*	.095	.095	4.712
2. korak				
Stres	-.270*	.247	.152	4.694
Zadovoljstvo prijateljskim odnosom	.086			
Zadovoljstvo romantičnim odnosom	.352*			
3. korak				
Stres	-.370*	.268	.021	2.998
Zadovoljstvo prijateljskim odnosom	.115			
Zadovoljstvo romantičnim odnosom	.362*			
Zadovoljstvo prijateljskim odnosom x stres	.082			
Zadovoljstvo romantičnim odnosom x stres	-.128			

\*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ .

U prvom koraku regresijske analize u koji je uključena varijabla percipirani stres, model se pokazao značajnim. Percipirani stres se pokazao značajnim negativnim prediktorom pozitivnog mentalnog zdravlja te objašnjava 9.5% varijance kriterija. Točnije, što su muškarci više pod stresom njihova procjena mentalnog zdravlja sve je manja. U drugom, koraku dodate su varijable zadovoljstvo prijateljskim odnosom i zadovoljstvo romantičnim odnosom. Navedeni se model također pokazao značajnim te ukupno objašnjava 24.7% varijance pozitivnog mentalnog zdravlja. No, ono što se pokazalo je da su uz stres, jedino romantični odnosi značajan pozitivan prediktor pozitivnog mentalnog zdravlja muškaraca, dok prijateljski odnosi nisu. U trećem koraku kako bi se ispitao moderatorski efekt prijateljskih i romantičnih odnosa uvrštena je interakcija stresa i zadovoljstva prijateljskim odnosom te interakcija stresa i zadovoljstva romantičnim odnosom. Pokazalo se kako model nije statistički značajan te u skladu s time ni romantični niti prijateljski odnosi ne moderiraju povezanost između stresa i mentalnog zdravlja kod muškaraca.

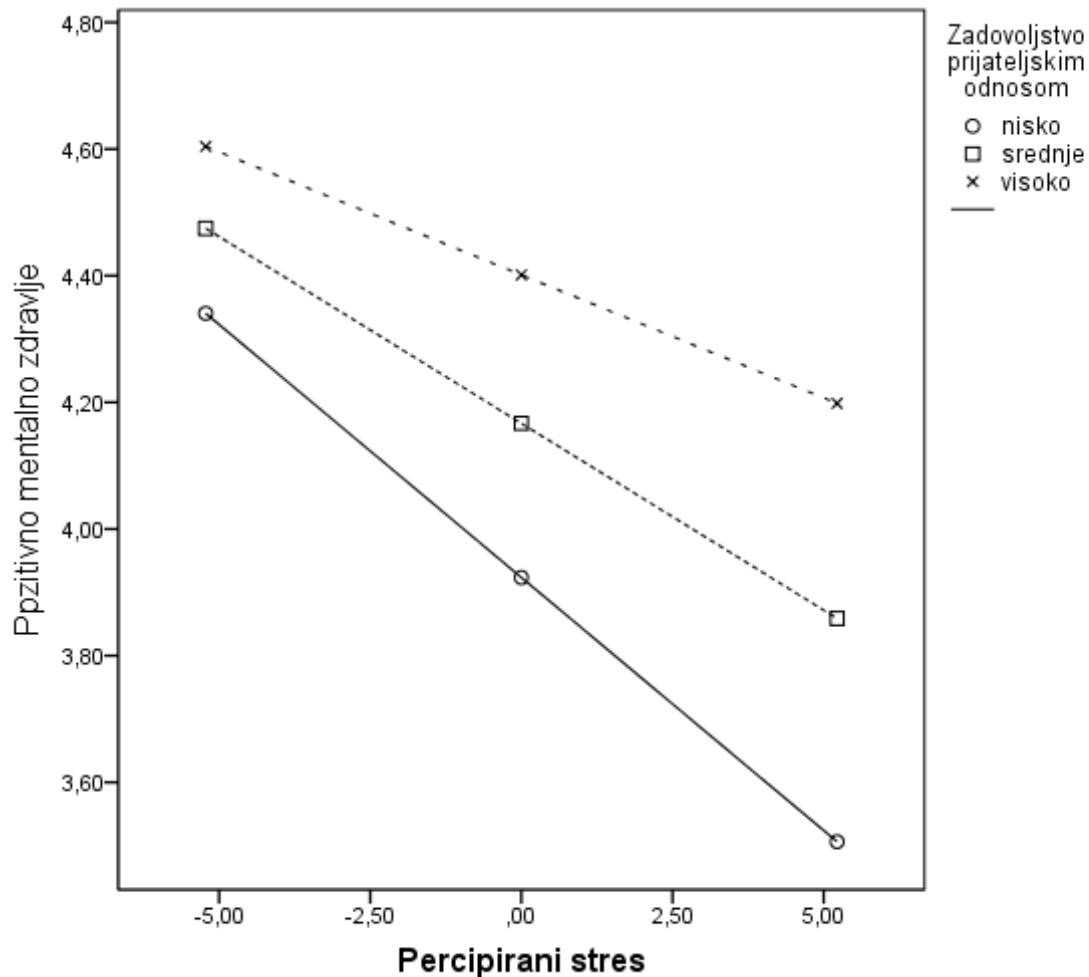
Kao što je ranije spomenuto, kako bi se ispitaio moderatorski efekt prijateljskih i romantičnih veza na odnos između mentalnog zdravlja i stupnja percipiranog stresa provedena je još jedna hijerarhijska regresijska analiza samo za ženski spol. Tablica 7 prikazuje rezultate regresijske analize za ženski spol.

Tablica 7. Rezultati hijerarhijske regresijske analize kod ispitivanja prijateljskog i romantičnog odnosa u ulogama moderatora odnosa stresa i pozitivnog mentalnog zdravlja kod žena

Kriterij/prediktor	Pozitivno mentalno zdravlje			
	B	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	F
1. korak				
Stres	-.372**	.138	.138	35.645
2. korak				
Stres	-.266**	.277	.139	28.164
Zadovoljstvo prijateljskim odnosom	.290**			
Zadovoljstvo romantičnim odnosom	.214**			
3. korak				
Stres	-.256**	.299	.022	18.607
Zadovoljstvo prijateljskim odnosom	.238**			
Zadovoljstvo romantičnim odnosom	.246**			
Zadovoljstvo prijateljskim odnosom x stres	.150*			
Zadovoljstvo romantičnim odnosom x stres	-.095			

U prvom koraku regresijske analize u koji je uključena je varijabla percipirani stres, model se pokazao značajnim. Percipirani stres se pokazao značajnim negativnim prediktorom pozitivnog mentalnog zdravlja te objašnjava 13.8% varijance kriterija za žene. Navedeno ukazuje da što su žene više pod stresom njihova procjena mentalnog zdravlja je niža. U drugom, koraku dodate su varijable zadovoljstvo prijateljskim odnosom i zadovoljstvo romantičnim odnosom. Navedeni se model također pokazao značajnim te ukupno objašnjava 26.8% varijance pozitivnog mentalnog zdravlja žena. Pokazalo se kako su i prijateljski i romantični odnosi značajan prediktor, tj. značajno pozitivno doprinose objašnjenju varijance pozitivnog mentalnog zdravlja kod žena. Posljednje, u trećem koraku kako bi se ispitaio moderatorski efekt prijateljskih i romantičnih odnosa uvršteni su interakcije stresa i zadovoljstva prijateljskim odnosom te interakcija stresa i zadovoljstva

romantičnim odnosom. Pokazalo se kako je model statistički značajan, no za žene, značajnim se pokazao moderatorski efekt prijateljskog odnosa, dok nije romantičnog odnosa. Moderatorski efekt prijateljskog odnosa prikazan je na Slici 2.



Slika 2. Interakcijski efekt percipiranog stresa i zadovoljstva prijateljskim odnosom na pozitivno mentalno zdravlje za ženski spol

Kao što je vidljivo na Slici 2, što je žena zadovoljnija prijateljskim odnosom ona procjenjuje svoje mentalno zdravlje pozitivnije u usporedbi s ženama koje ih procjenjuju prosječnim ili ispodprosječnim u svim razinama stresa. Odnosno, što je osoba manje zadovoljna prijateljskim odnosom procjena mentalnog zdravlja je sve manja u svim razinama stresa. Pad u procjeni pozitivnog mentalnog zdravlja s povećanjem razine stresa posebno je izražen kod osoba

koje svoj prijateljski odnos procjenjuju nisko dok se najmanji pad uočava kod žena koje prijateljske odnose procjenjuju visoko.

S obzirom na navedene rezultate, može se primijetiti kako posljednja hipoteza nije potvrđena. Kod muškaraca nije pronađen interakcijski efekt zadovoljstva prijateljskim niti romantičnim odnosima i stresa na mentalno zdravlje, dok se kod žena pokazao značajan samo interakcijski efekt zadovoljstva prijateljskim odnosom i stresa na mentalno zdravlje.

## 5. RASPRAVA

U prethodnim se istraživanjima konzistentno pronalazila veza između stresa i mentalnog zdravlja (npr. Schönfeld i sur., 2015; Page i sur., 2014) te između mentalnog zdravlja i kvalitete prijateljskih i romantičnih odnosa (npr. Demir i sur., 2013; Demir i sur., 2007; Gove i sur., 1990; Lamb i sur., 2003; Gove i sur., 1990). Određena istraživanja navode i interakcijski efekt stresa i prijateljskih odnosa te stresa i romantičnih odnosa na mentalno zdravlje (Shavitt i sur., 2016; Lim i sur., 2018). No, većina prethodnih istraživanja konceptualizirala je mentalno zdravlje kao odsustvo psihičkih poremećaja ili smanjenje istih. Stoga, cilj ovog istraživanja bio je ispitati ulogu romantičnih i prijateljskih odnosa u povezanosti stresa i pozitivnog mentalnog zdravlja, definirajući mentalno zdravlje kao konstrukt koji se sastoji od emocionalne, psihološke i socijalne dobrobiti, što je u skladu s definicijom svjetske zdravstvene organizacije. Postavljene su tri hipoteze od kojih se prva u potpunosti potvrdila dok se druga samo djelomično. U skladu s prvom hipotezom, osobe koje procjenjuju manje razine stresa procjenjuju bolje mentalno zdravlje, također, što je osoba zadovoljnija svojim prijateljskim i romantičnim odnosom svoje mentalno zdravlje procjenjuju višim. Nadalje, prijateljski i romantični odnosi značajno doprinose objašnjenju varijance mentalnog zdravlja, no jedino se moderatorski efekt prijateljskih odnosa pokazao značajnim. Posljednja hipoteza nije potvrđena. Naime, za muški spol nije se pokazao interakcijski efekt prijateljskih odnosa i stresa niti romantičnih odnosa i stresa na mentalno zdravlje, dok se kod žena pokazao značajnim samo interakcijskih efekt prijateljskih odnosa i stresa na mentalno zdravlje. U nastavku su pojašnjeni dobiveni rezultati te navedene implikacije i ograničenja provedenog istraživanja.

Većina istraživanja koja su ispitivala povezanost mentalnog zdravlja i stresa, te njihovu povezanost s prijateljskim te romantičnim odnosima, proučavala je mentalno zdravlje kroz smanjenje simptoma psihičkih poremećaja, najčešće anksioznih ili depresivnih simptoma.

Također, većina istraživanja usmjerila se na traumatske događaje ili velike životne promjene (Schönfeld i sur., 2015). No, Schönfeld i sur. (2015) ističu kako je kroničan stres svakodnevnog života bolji prediktor mentalnog zdravlja nego li traumatski ili veliki životni događaji. Stoga, u ovom istraživanju ispitivani su svakodnevni stresori te je mentalno zdravlje definirano kao konstrukt koji se sastoji od emocionalne, psihološke i socijalne dobrobiti (Keyes, 2002). Navedena definicija pozitivnog mentalnog zdravlja u skladu je s definicijom Svjetske zdravstvene organizacije koja mentalno zdravlje definira kao stanje u kojem osoba ostvaruje svoje sposobnosti, može se nositi sa svakodnevnom stresom, raditi produktivno i plodonosno, te doprinositi vlastitoj zajednici (WHO, 2005). Schönfeld i sur. (2015) proučavali su odnos između kroničnog stresa i pozitivnog mentalnog zdravlja te navode kako osobe koje su izvijestile o više svakodневnih stresora tijekom godine dana izvještaju o nižim procjenama pozitivnog mentalnog zdravlja. U skladu s navedenim, i u ovom istraživanju pokazala se značajna negativna povezanost između svakodnevniх stresora i pozitivnog mentalnog zdravlja. Osobe koje su izvijestile o više svakodnevniх stresora lošije su procijenile svoje mentalno zdravlje. No, u ovom istraživanju ispitivan je period od 3 mjeseca, a ne od godinu dana kao u spomenutom istraživanju. Navedeno može uputiti na zaključak da i pri kraćoj izloženosti svakodnevniх stresora osobe počinju primjećivati pad u procjenama mentalnog zdravlja. Objašnjenje navedene povezanosti može ležati u tome što za vrijeme stresa dolazi do raznih promjena vezaniх uz psihičko i tjelesno funkcioniranje osobe. Osobe pod stresom izjavljuju o većoj zastupljenosti neugodniх afekata (McIntyre i sur. 1990), manjoj prisutnosti ugodniх afekata (Okely i sur., 2017) te o više tjelesniх problema (Konturek i sur., 2011). Sve navedeno može doprinijeti smanjenju kontakta s bliskim osobama te općenito smanjenim procjenama pozitivnog mentalnog zdravlja. Nadalje, u ovom se istraživanju pokazala pozitivna povezanost između mentalnog zdravlja i zadovoljstva prijateljskim i romantičnim odnosom. Točnije, osobe koje su zadovoljnije svojim prijateljskim i romantičnim odnosom bolje procjenjuju mentalno zdravlje. Navedeni rezultati su u skladu s prijašnjim istraživanjima. U nastavku slijedi prikaz potencijalniх objašnjenja navedene povezanosti. U prethodnim istraživanjima, zadovoljstvo prijateljskim i romantičnim odnosom konstantno se pokazalo povezano sa srećom. Osobe zadovoljnije svojim prijateljskim i romantičnim odnosima te osobe koje svoje prijateljske i romantične odnose procjenjuju kvalitetnijima izjavljuju o većoj zastupljenosti ugodniх afekata u usporedbi s onima koji su manje zadovoljni navedenim odnosima (Demir i sur., 2007; Gove i sur., 1990). Navedena povezanost se objašnjava kroz pozitivna iskustva i kroz podršku koju dobivamo kroz te odnose (Demir i sur., 2013; Kawamichi i sur., 2016). Vrijeme koje provodimo s prijateljima (ali i romantičnim partnerima) uglavnom se pozitivno percipira, a aktivnosti u kojima sudjelujemo s prijateljima procjenjujemo kao zabavne ili

opuštajuće. Provođenja vremena u aktivnostima koje nas zanimaju te s dragim osobama posljedično dovodi do veće zastupljenosti ugodnih afekata. Također, prijatelji nam pružaju osjećaj jedinstvenosti, osjećaj da je nekome stalo do nas te da smo vrijedni (Demir i sur., 2011). Navedeno može doprinijeti boljim procjenama socijalne dobrobiti. Osjećaj da je nekome stalo do nas i osjećaj jedinstvenosti može doprinijeti razmišljanju da na naš specifičan način doprinosimo drugima, ali i da nas i naše postupke drugi cijene. Također, osim boljih procjena emocionalne i socijalne dobrobiti, Campbell, Sedikides i Bosson (1994) navodi kako osobe u romantičnom odnosu procjenjuju i veće razine psihološke dobrobiti. Autori navode kako osobe koje su u romantičnom odnosu osjećaju se bliže svom „idealnom ja“ nego li osobe koje nisu u romantičnom odnosu. Iz navedenog pregleda istraživanja, može se zaključiti kako su različiti aspekti mentalnog zdravlja te prijateljski i romantični odnosi povezani. U navedenom istraživanju nisu se ispitali zasebni aspekti pozitivnog mentalnog zdravlja, već generalna procjena mentalnog zdravlja, no dobiveni su rezultati u skladu sa spomenutim istraživanjima.

Drugi problem ovog istraživanja bio je ispitati efekt prijateljskih i romantičnih odnosa na mentalno zdravlje s obzirom na stupanj percipiranog stresa. Stres se pokazao značajnim negativnim prediktorom mentalnog zdravlja dok su se prijateljski i romantični odnosi pokazali značajnim pozitivnim prediktorom mentalnog zdravlja. Navedeni rezultati su u skladu s većinom istraživanja. Bovier i sur. (2004) navode kako je u njihovom istraživanju stres bio najsnažniji prediktor mentalnog zdravlja te je objasnio gotovo polovicu varijance mentalnog zdravlja. Navedeno upućuje na snažan direktan efekt percipiranog stresa na mentalno zdravlje. Negativan utjecaj stresa na mentalno zdravlje ne čudi s obzirom na spomenute tjelesne i psihološke promjene o kojima ljudi izvještavaju za vrijeme stresa. Kao što je ranije spomenuto, osobe za vrijeme stresa izvještavaju o većoj prisutnosti neugodnih afekata (McIntyre i sur., 1990), manjoj prisutnosti ugodnih afekata (Okely i sur., 2017), nižoj kvaliteti života (Hart i sur., 1995) te izjavljuju o više tjelesnih problema (Konturek i sur., 2011). Sve navedeno može utjecati na smanjenje socijalnih kontakata te na smanjenje emocionalne i psihološke dobrobiti što posljedično i dovodi do nižih procjena cjelokupnog pozitivnog mentalnog zdravlja. Nadalje, prijateljski i romantični odnosi pokazali su se značajnim pozitivnim prediktorom mentalnog zdravlja. Efekt prijateljskih odnosa na mentalno zdravlje mogao bi se objasniti sljedećim nalazima. Bagwell i sur. (2005) navode da osobe koje imaju bliske prijatelje procjenjuju višu razinu samopoštovanja, psihosocijalne prilagodbe i međuljudske osjetljivosti. Također, bliska najbolja prijateljstva i predviđaju veću interpersonalnu sreću (Demir i sur., 2007). Dostupna istraživanja navode nekoliko razloga zbog kojih bliska prijateljstva imaju toliko pozitivnih učinaka. Prijateljstva često pružaju osjećaj



bliskosti, percipirane njege i prisnosti (Bollmer, 2005), također, doprinose boljoj samoprocjeni i pozitivnijim obiteljskim stavovima (Bagwell i sur., 1998.). Prijatelji nam mogu pružiti potrebne resurse, poticati osjećaj blagostanja, socijalizirati obje strane i olakšati svladavanje zadataka povezanih s dobi (Hartup i Stevens, 1997). Prijateljstva također olakšavaju životne prijelaze, uključujući odlazak na fakultet, prilagodbu na prvi posao, brak, rađanje djece, smrt bračnog druga i umirovljenje (Magnusson i sur., 1985). Sve navedeno može doprinijeti boljim procjenama mentalnog zdravlja. Također, i zadovoljstvo romantičnim partnerima pokazao se značajnim prediktorom mentalnog zdravlja. Uspostavljanje i održavanje odnosa s romantičnim partnerima središnji je razvojni zadatak rane odrasle dobi te je vjerojatno od velike važnosti za dobrobit. U većini dosadašnjih istraživanja navodi se kako su kvalitetni romantični odnosi snažno povezani s osobnom srećom (Park i sur., 2004), s višim stopama samopoštovanja, zadovoljstva životom i pozitivnog afekta (Davila i sur., 2017; Kamp i sur., 2005). Nadalje, romantični odnosi i iskustva u romantičnim odnosima doprinose razvoju pozitivnog samopoimanja i većoj socijalnoj integraciji (Montgomery, 2005). Kvaliteta odnosa, zajednička iskustva i osjećaj privrženosti prepoznati su kao važni čimbenici koji pridonose dobrobit partnera (Flora i Segrin, 2003). Za razliku od dobivenih rezultata u kojima i prijateljski i romantični odnosi imaju pozitivan efekt na mentalno zdravlje, Demir (2010) navodi kako se u njegovom istraživanju pokazalo da kod mladih odraslih osoba romantični odnosi, u usporedbi s prijateljskim, igraju značajniju ulogu u boljoj procjeni sreće. Navedene nalaze objašnjava na sljedeći način. Navodi kako su socijalni odnosi hijerarhijski organizirani te da je vjerojatno da se oni mijenjaju s razvojnim promjenama. Odnosno, iako netko može imati iste bliske prijatelje cijeli život, životne promjene, poput pronalaska romantičnog partnera, mogu promijeniti hijerarhiju odnosa gdje će romantični odnos imati najveći doprinos nečijoj dobrobiti. Bitno je napomenuti kako prilikom proučavanja doprinosa određenog odnosa na mentalno zdravlje, izuzetno je bitno uzeti u obzir i stupanj obvezivanja. Rezultati upućuju na zaključak da su odnosi koje karakterizira stabilnost i predanost (poput braka) povezani s većim koristima u usporedbi s odnosima koje ne karakterizira stabilnost i predanost (Braithwaite i Holt-Lunstad, 2017). Najbolje procjene mentalnog zdravlja imaju osobe u bračnoj zajednici, zatim zaručene osobe, osobe u vezi te posljednje, osobe u neslužbenoj vezi (Dush i Amaro, 2005). U ovom istraživanju, tek je manji broj osoba koje su zaručene ili u braku te je većina slobodna ili navodi da je u vezi. Stoga, postoji mogućnost da osobe koje navode da su u vezi, iako navode o kvalitetnim odnosima, moguće je da stupanj prisnosti i obvezivanja nije dovoljno snažan te prijatelji i dalje imaju jednako snažan utjecaj na mentalno zdravlje kao i romantični partneri. Ovi su nalazi u skladu s prethodnim istraživanjima koja ističu važnost prijateljstva među mlađim odraslim osobama (npr. Shaver i sur., 1985; Demir, 2010).

Ono što se pokazalo u ovom istraživanju je da su prijateljski odnosi posebno važni u stresnim razdobljima. U stresnim razdobljima veću procjenu mentalnog zdravlja imaju osobe koje su najzadovoljnije prijateljskim odnosima, dok najnižu procjenu imaju osobe najmanje zadovoljne prijateljskim odnosom. Konkretnije, bez obzira na procijenjeni stupanj stresa, osobe koje procjenjuju pozitivnije prijateljske odnose izvještavaju o većim razinama mentalnog zdravlja. Osobe koje su najmanje zadovoljne prijateljskim odnosima, u svim razinama stresa, imaju najniže procjene mentalnog zdravlja. Navedene rezultate moguće je objasniti kroz mehanizme socijalne podrške. Pokazalo se da vještina upravljanja stresom može biti poboljšana uz pomoć drugih osoba. Ljudi iz okoline mogu predložiti alternativne tehnike nošenja sa stresom ili direktno sudjelovati u situaciji suočavanja sa stresom. Prijatelji i druge bitne osobe mogu pružiti instrumentalnu, informativnu ili emocionalnu pomoć (House i sur., 1988). Ovu pomoć obično nazivamo socijalnom podrškom i smatra se psihosocijalnim sredstvom za rješavanje problema te pozitivno utječu na samopoštovanje i samoefikasnost, te umanjuje negativne učinke stresa (Thoits, 1995). Kroz ove mehanizme socijalna podrška može utjecati na emocionalno zdravlje i dobrobit (Kawachi i Berkman, 2001). Najpoznatiji teorijski model koji opisuje važnost socijalne podrške prilikom stresnih razdoblja je *model zaštite* ili *model ublaživanja stresa* (tzv. “buffering” model) (Cohen i Wills, 1985). U navedenom modelu, pretpostavlja se da socijalna podrška sprječava ili modulira reakcije na stresne događaje koji štete zdravlju. Podrška tako može djelovati na nekoliko različitih načina. Percepcija dostupnosti socijalne podrške dok je prisutan stresni događaj može dovesti do benignije procjene situacije, čime se sprječava niz negativnih emocionalnih i bihevioralnih reakcija (Thoits, 1986). Nadalje, percipirana ili primljena podrška može smanjiti negativnu emocionalnu reakciju na stres ili prigušiti fiziološke i/ili bihevioralne reakcije na stres (Kawachi i Berkman, 2001). Iz navedene teorije, može se primijetiti kako socijalna podrška može spriječiti niz neadaptivnih emocionalnih ili bihevioralnih odgovora na stresor. No, kao što je ranije spomenuto, ugodni i neugodni afekti te pozitivno i negativno mentalno zdravlje tvore dva zasebna, no povezana, faktora te bi se interakcijski efekt bliskih odnosa i socijalne podrške trebao ispitivati zasebno za pozitivno mentalno zdravlje. Iako se u ovom istraživanju nije direktno ispitivala socijalna podrška već prijateljski odnosi, ovo istraživanje može dati potencijalni uvid u to da bi socijalna podrška mogla doprinositi i očuvanju pozitivnog mentalnog zdravlja u stresnim razdobljima. Navedeni interakcijski efekt nije se pokazao za romantične odnose. Jedan od mogućih razloga je prethodno spomenuti. Intimnost, podrška i povjerenje su važni aspekti bliskih odnosa koji pomažu osobama pri nošenju sa stresnim situacijama. Iz omjera slobodnih osoba, osoba u vezi te zaručenih i onih u braku može se pretpostaviti kako, u ovom uzorku mladih odraslih osoba, stupanj obvezivanja i intimnosti između romantičnih partnera je i dalje manji nego

li među prijateljskim odnosima. No, kako bi navedeno zaključili sa sigurnošću, u budućim bi se istraživanjima uz status i duljinu romantičnog odnosa trebale provjeriti i percipirana intimnost i podrška dobivena u romantičnim odnosima.

Treći problem ovog istraživanja bio je ispitati spolne razlike u efektu prijateljskih i romantičnih odnosa na pozitivno mentalno zdravlje s obzirom na stupanj percipiranog stresa. Dobiveno je da kod žena prijateljski i romantični odnosi značajno doprinose mentalnom zdravlju, dok kod muškaraca jedino romantični odnosi imaju značajan doprinos. Navedene spolne razlike u efektu prijateljskih odnosa mogu biti odraz razlika u muškim i ženskim prijateljstvima. Žene izjavljuju o više „dobiti“ u prijateljstvu (npr. određene vrste podrške) u usporedbi s muškarcima, dok muškarci izjavljuju o više „troškova“ u prijateljstvu (npr. potrošeno vrijeme, dosada) nego li žene (Hays, 1989). Muškarci, u usporedbi s ženama, izvještavaju o više prepreka u prisnosti s drugim muškarcima (Reid i Fine, 1992). Budući da je temelj dobrog prijateljstva ravnoteža moći i jednakost u socijalnom davanju i primanju, žene obično svoja istospolna prijateljstva evaluiraju pozitivnije nego muškarci svoja. No, to naravno ne znači da muškarci nemaju nikakvu korist od svojih prijateljstava. Demir i sur. (2007) navode kako je aspekt druženja najsnažniji prediktor sreće u prijateljskom odnosu s najboljim prijateljem. S obzirom da se muška prijateljstva i baziraju većinom na druženju, moguće je da njihova prijateljstva doprinose jednom aspektu mentalnog zdravlja, tj. emocionalnoj dobrobiti, no, ne i ukupnom pozitivnom mentalnom zdravlju.

Proučavajući spolne razlike u interakcijskim efektima prijateljskih i romantičnih odnosa na pozitivno mentalno zdravlje u stresnim razdobljima, dobiveni su sljedeći rezultati. Kod žena se pokazao značajnim interakcijski efekt stresa i prijateljskih odnosa na mentalno zdravlje dok se kod muškaraca nije pokazao značajnim niti jedan interakcijski efekt. U stresnim razdobljima, žene koje procjenjuju svoje prijateljske odnose kvalitetnijima procjenjuju pozitivnije svoje zdravlje u usporedbi s onima koje ih procjenjuju manje kvalitetnima. Također, u svim razinama stresa, žene koje svoje prijateljske odnose procjenjuju kvalitetnije, izvještavaju o većim razinama mentalnog zdravlja. Može se primijetiti kako je ovaj obrazac interakcijskog efekta za žene isti kao prethodno spomenut efekt koji se našao proučavajući ukupan uzorak. Mogući uzrok ove podudaranosti je to što se uzorak u ovom istraživanju sastojao većinom od žena te manjim postotkom od muškaraca te da podaci dobiveni analizom cijelog uzorka više demonstriraju obrazac odnosa za žene. Naime, kod muškaraca, niti prijateljski niti romantični odnosi nemaju utjecaj na očuvanje mentalnog zdravlja za vrijeme stresa. Nekoliko je mogućih razloga ove razlike među spolovima. Prvenstveno, postoje određene razlike između muških i ženskih prijateljstava. Muškarci su u svojim prijateljstvima više usmjereni na provođenje vremena zajedno kroz određene aktivnosti, tj. za

muška prijateljstva je više karakteristično da oni nešto zajedno rade. Muškarci izvještavaju o preprekama prisnosti s drugim muškarcima. Primjerice, oni napominju kako se katkada osjećaju kao da su s muškim prijateljima u nadmetanju i zato nevoljko otkrivaju bilo kakvu svoju slabost. Oni također brinu da ako kažu nešto o sebi, njihov prijatelj neće uzvratiti istom mjerom (Reid i Fine, 1992). Žene, s druge strane, izjavljuju kako više vole sa svojim prijateljicama pričati. Za ženska je prijateljstva karakterističnija podjela misli, osjećaja i detalja iz vlastitog života, nego li je to za muška prijateljstva. Samim time, određeni autori čak navode da ženska prijateljstva imaju terapijski učinak (Reid i Fine, 1992). Nadalje, mogući uzrok navedenih razlika mogu biti i razlike u suočavanja sa stresorima između muškaraca i žena. Naime, žene, u usporedbi s muškarcima, više izvještaju kako se u stresnim razdobljima oslanjaju na podršku (Ptacek i sur., 1994). U skladu s navedenim, Rosario i sur. (1988) navode kako su žene navele da traže socijalnu potporu i koriste suočavanje usredotočeno na emocije u većoj mjeri od muškaraca, dok su muškarci izvijestili da koriste relativno više suočavanja usredotočena na problem. S obzirom na spolne razlike u načinu suočavanja sa stresorima te s obzirom na razlike u karakteristikama između muških i ženskih prijateljstva, ne čude dobiveni rezultati. Uz navedene razlike, postoje i određene sličnosti koje su se pronašle između muškaraca i žena u ovom uzorku. Naime, ni kod muškarca ni kod žena mlađe odrasle dobi, romantični partneri nemaju efekt na mentalno zdravlje u stresnim razdobljima. Većina prethodnih istraživanja navodi kako je mladim odraslim osobama, uz prijatelje, romantični partner važan izvor socijalne podrške te da značajno utječe na različite aspekte mentalnog zdravlja. Određena istraživanja čak navode kako mlade odrasle osobe svoje romantične partnere smatraju važnijima nego li prijatelje te se pokazalo da imaju veći efekt nego li prijatelji na različite aspekte mentalnog zdravlja (Demir, 2010). Stoga, u ovom se istraživanju očekivalo kako će romantični odnosi utjecati na mentalno zdravlje u stresnim razdobljima, a posebice se navedeni efekt očekivao za muški spol. Naime, istraživanja su pokazala da kada se počnu formirati romantične veze i ljudi stupaju u brak, mlade odrasle osobe svoje povjeravanje više usmjeravaju prema svojim partnerima. Navedeno je posebno izraženo kod oženjenih muškaraca, koji u usporedbi sa slobodnim muškarcima, izvještavaju o značajno nižem povjeravanju bilo kojoj drugoj skupini u njihovoj socijalnoj mreži (Carberya i Buhrmestera, 1998). Moguće objašnjenje dobivenih odnosa leži već u spomenutom razlogu. Može se primijetiti kako većina uzorka koja je u romantičnom odnosu je u vezi te je tek manji broj njih zaručeno ili u braku. Stoga, moguće je da od određenog postotka sudionika koji su izjavili da su u vezi, veza relativno nova te da je stupanj obvezivanja i dalje vrlo mal. Samim time, moguće je da je stupanj intimnosti, podrške i povjeravanja i dalje vrlo nizak, a upravo je taj aspekt bliskog odnosa ključan prilikom traženja i pružanja socijalne podrške u stresnim situacijama.

Kao što je ranije spomenuto, nekoliko je metodoloških ograničenja u navedenom istraživanju. Naime, u budućim bi se istraživanjima uz kvalitetu prijateljskih i romantičnih odnosa, konstrukti poput intimnosti, otvorenosti i stupnja povjerenja među partnerima trebali ispitati. Iako su navedeni aspekti odnosa povezani sa kvalitetom veze, ipak su zasebni konstrukti koji bi se kao takvi trebali i proučavati. Osobe koje su u vezi kratak period procijenit će vezu kvalitetnom iako nema navedenih aspekata jer u počecima odnosa, bitnije je provođenja vremena zajedno, druženje i zabava. Nakon što veza postaje ozbiljnija i dugotrajnija, mijenjaju se aspekti na osnovu kojih se veza smatra kvalitetnom. Stoga će intimnost i povjeravanje biti važniji osobama koji su duže vrijeme s partnerom. Vezano uz to, u ovom se istraživanju nije mjerilo koliko su dugo pojedinci u romantičnom odnosu. Stres se mjerio u protekla tri mjeseca, stoga, u ovom se istraživanju trebalo uzeti u obzir osobe koju su najmanje tri mjeseca u vezi. Podaci bi bili još precizniji ako bi se u budućim istraživanjima uzela varijabla i dužina veze. Također, buduća bi istraživanja u obzir trebala ispitivati dodatno i socijalnu podršku. Interakcijski efekt stesa i prijateljskog odnosa pretpostavio se da djeluje kroz mehanizam socijalne podrške, no, buduća istraživanja, uzevši u obzir i ovu varijablu, moći će sa sigurnošću utvrditi može li uistinu socijalna podrška objasniti značajan interakcijski efekt stresa i prijateljskih odnosa na mentalno zdravlje.

Unatoč navedenim nedostacima, ovo istraživanje ima određene prednosti. Naime, ovo je jedno od rijetkih istraživanja, do sada, koja su mjerila efekte prijateljskih i romantičnih odnosa te stresa na pozitivno mentalno zdravlje. Kao što je ranije spomenuto, do sada postoji niz istraživanja koja su mjerila kako su navedene varijable povezane s određenim aspektima pozitivnog mentalnog zdravlja, no, glavna prednost ovog istraživanja je što se ispitivalo cjelokupno mentalno zdravlje definirajući ga kao konstrukt koji se sastoji od emocionalne, socijalne i psihološki dobrobiti. Također, prema našim spoznajama, ovo je među prvim istraživanjima koje se bavilo proučavanjem interakcijskog efekta stresa i prijateljskih odnosa te stresa i romantičnih odnosa na *pozitivno* mentalno zdravlje. Što predstavlja glavni i najvažniji doprinos ovog istraživanja. S obzirom da se pokazalo da svakodnevni stresor imaju snažniji i dugotrajniji utjecaj na mentalno zdravlje, specifično znanje o navedenom odnosu i što sve utječe na taj odnos može imati važne implikacije za kreiranje preventivnih programa među mladim odraslim osobama.

## ZAKLJUČAK

Cilj rada bio je ispitati efekt romantičnog i prijateljskog odnosa u povezanosti između stresa i mentalnog zdravlja te provjeriti razlikuje li se navedeni efekt s obzirom na spol. Prvom hipotezom pretpostavila se negativna povezanost percipiranog stresa i pozitivnog mentalnog zdravlja, te pozitivna povezanost zadovoljstva prijateljskim i romantičnim odnosom i pozitivnog mentalnog zdravlja što je u potpunosti i potvrđeno. Drugom hipotezom pretpostavilo se da prijateljski i romantični odnosi značajno doprinose objašnjenju varijance mentalnog zdravlja, što se i potvrdilo. Nadalje, pretpostavilo se da će pojedinci koji procjenjuju svoje prijateljske i romantične odnose pozitivnije imati bolje procjene mentalnog zdravlja u svim razinama stresa. Navedena se pretpostavka samo djelomično potvrdila. Naime, pokazalo se kako samo zadovoljstvo prijateljstvom ima ulogu moderatora u ispitivanom odnosu, gdje, u svim razinama stresa, veću procjenu mentalnog zdravlja imaju oni pojedinci koji svoje prijateljske odnose procjenjuju najkvalitetnijima dok najnižu imaju oni koji svoje prijateljske odnose procjenjuju najmanje kvalitetnima. Posljednje, pretpostavilo se da će kod muškaraca biti veći interakcijski efekt stresa i romantičnih odnosa nego li interakcijski efekt stresa i prijateljskih odnosa na mentalno zdravlje, dok kod žena navedeni interakcijski efekti biti podjednaki. Posljednja se hipoteza nije potvrdila. Naime, za muškarce se nije pokazao niti moderatorski efekt prijateljskih odnosa niti romantičnih odnosa, dok se kod žena pokazao značajnim samo moderatorski efekt prijateljskih odnosa. Dobiveno je da žene koje svoje prijateljske odnose procjenjuju najkvalitetnije u svim razinama stresa pokazuju veće mentalno zdravlje u usporedbi s ženama koje kvalitetu prijateljskih odnosa procjenjuju srednjim ili niskim.

## LITERATURA

- Aukett, R., Ritchie, J., i Mill, K. (1988). Gender differences in friendship patterns. *Sex roles*, 19(1-2), 57-66. <https://doi.org/10.1007/BF00292464>
- Bagwell, C. L., Bender, S. E., Andreassi, C. L., Kinoshita, T. L., Montarello, S. A., i Muller, J. G. (2005). Friendship quality and perceived relationship changes predict psychosocial adjustment in early adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(2), 235-254. <https://doi.org/10.1177/0265407505050945>
- Bagwell, C. L., Newcomb, A. F., i Bukowski, W. M. (1998). Preadolescent friendship and peer rejection as predictors of adult adjustment. *Child development*, 69(1), 140-153. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1998.tb06139.x>
- Berk, L. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Naklada Slap.
- Blieszner, R. i Roberto, K. A. (2004). Friendship across the Life Span: Reciprocity in Individual and Relationship Development. U: F. R. Lang i K. L. Fingerman (Ur.), *Advances in personal relationships. Growing together: Personal relationships across the lifespan* (str. 159–182). Cambridge University Press.
- Bollmer, J. M., Milich, R., Harris, M. J., i Maras, M. A. (2005). A friend in need: The role of friendship quality as a protective factor in peer victimization and bullying. *Journal of interpersonal violence*, 20(6), 701-712. <https://doi.org/10.1177/0886260504272897>
- Braithwaite, S., i Holt-Lunstad, J. (2017). Romantic relationships and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 13, 120-125. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.001>
- Buhrke, R. A., i Fuqua, D. R. (1987). Sex differences in same-and cross-sex supportive relationships. *Sex Roles*, 17(5-6), 339-352. <https://doi.org/10.1007/BF00288457>
- Brkić, I., i Rijavec, M. (2011). Izvori stresa, suočavanje sa stresom i životno zadovoljstvo učitelja razredne i predmetne nastave. *Napredak: časopis za pedagoški teoriju i praksu*, 152(2), 211-225. <https://hrcak.srce.hr/82734>
- Campbell, W. K., Sedikides, C., i Bosson, J. (1994). Romantic involvement, self-discrepancy, and psychological well-being: A preliminary investigation. *Personal Relationships*, 1(4), 399-404. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00073.x>

- Carbery, J., i Buhrmester, D. (1998). Friendship and need fulfillment during three phases of young adulthood. *Journal of social and personal relationships*, 15(3), 393-409.  
<https://doi.org/10.1177/0265407598153005>
- Cohen, S., i Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J. A., Feinstein, B. A., Eaton, N. R., Daks, J. S., Kumar, S. A., Lomash, E. F., McCormick, M. i Zhou, J. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults. *Personal Relationships*, 24(1), 162-184.  
<https://doi.org/10.1111/pere.12175>
- D'Angelo, B., i Wierzbicki, M. (2003). Relations of daily hassles with both anxious and depressed mood in students. *Psychological reports*, 92(2), 416-418. <https://doi.org/10.2466/pr0.2003.92.2.416>
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 257-277. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9051-8>
- Demir, M. (2010). Close relationships and happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 11(3), 293-313. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9141-x>
- Demir, M., i Weitekamp, L. A. (2007). I am so happy 'cause today I found my friend: Friendship and personality as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 181-211.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9034-1>
- Demir, M., Özen, A., Doğan, A., Bilyk, N. A., i Tyrell, F. A. (2011). I matter to my friend, therefore I am happy: Friendship, mattering, and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 983-1005.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-010-9240-8>
- Demir, M., Özdemir, M., i Weitekamp, L. A. (2007). Looking to happy tomorrows with friends: Best and close friendships as they predict happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 243-271.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9025-2>
- Demir, M., Şimşek, Ö. F., i Procsal, A. D. (2013). I am so happy 'cause my best friend makes me feel unique: Friendship, personal sense of uniqueness and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1201-1224. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9376-9>



- Dush, C. M. K., i Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627.  
<https://doi.org/10.1177/0265407505056438>
- Elkins, L. E., i Peterson, C. (1993). Gender differences in best friendships. *Sex Roles*, 29(7-8), 497-508.  
<https://doi.org/10.1007/BF00289323>
- Flora, J., i Segrin, C. (2003). Relational well-being and perceptions of relational history in married and dating couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(4), 515-536.  
<https://doi.org/10.1177/02654075030204005>
- Fraley, R. C., i Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal relationships*, 4(2), 131-144.  
<https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1997.tb00135.x>
- Glenn, N. D. (1975). The contribution of marriage to the psychological well-being of males and females. *Journal of Marriage and the Family*, 594-600. <https://doi.org/10.2307/350523>
- Gove, W. R., Hughes, M., i Style, C. B. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual?. *Journal of health and social behavior*, 122-131.  
<https://doi.org/10.2307/2136639>
- Gove, W. R., Style, C. B., i Hughes, M. (1990). The effect of marriage on the well-being of adults: A theoretical analysis. *Journal of family issues*, 11(1), 4-35.  
<https://doi.org/10.1177/019251390011001002>
- Hartup, W. W., i Stevens, N. (1997). Friendships and adaptation in the life course. *Psychological bulletin*, 121(3), 355. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.355>
- Hart, P. M., Wearing, A. J., i Headey, B. (1995). Police stress and well-being: Integrating personality, coping and daily work experiences. *Journal of Occupational and organizational Psychology*, 68(2), 133-156. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1995.tb00578.x>
- Hays, R. B. (1989). The day-to-day functioning of close versus casual friendships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(1), 21-37. <https://doi.org/10.1177/026540758900600102>
- Headey, B. W., Kelley, J., i Wearing, A. J. (1993). Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety, and depression. *Social Indicators Research*, 29, 63– 82.  
<https://doi.org/10.1007/BF01136197>

- Herrman, H., Saxena, S., i Moodie, R. (2005). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: a report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne*. World Health Organization.
- Hourani, L. L., Williams, T. V., i Kress, A. M. (2006). Stress, mental health, and job performance among active duty military personnel: findings from the 2002 Department of Defense Health-Related Behaviors Survey. *Military medicine*, 171(9), 849-856.  
<https://doi.org/10.7205/MILMED.171.9.849>
- House, J. S., Landis, K. R., i Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545. <https://doi.org/10.1126/science.3399889>
- Huppert, F. A., i Whittington, J. E. (2003). Evidence for the independence of positive and negative well-being: Implications for quality of life assessment. *British journal of health psychology*, 8(1), 107-122. <https://doi.org/10.1348/135910703762879246>
- Kawachi, I., i Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban health*, 78(3), 458-467. <https://doi.org/10.1093/jurban/78.3.458>
- Kawamichi, H., Sugawara, S. K., Hamano, Y. H., Makita, K., Matsunaga, M., Tanabe, H. C., Ogino, Y., Saito, S., i Sadato, N. (2016). Being in a romantic relationship is associated with reduced gray matter density in striatum and increased subjective happiness. *Frontiers in psychology*, 7, 1763. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01763>
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(3), 539. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American psychologist*, 62(2), 95. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- King, A. R., i Terrance, C. (2008). Best friendship qualities and mental health symptomatology among young adults. *Journal of Adult Development*, 15(1), 25-34. <https://doi.org/10.1007/s10804-007-9031-6>

- Konturek, P. C., Brzozowski, T., i Konturek, S. J. (2011). Stress and the gut: pathophysiology, clinical consequences, diagnostic approach and treatment options. *J Physiol Pharmacol*, 62(6), 591-9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22314561/>
- Kovess-Masféty, V., Alonso, J., de Graaf, R., i Demyttenaere, K. (2005). A European approach to Rural—Urban differences in mental health: the ESEMeD 2000 comparative study. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 50(14), 926-936. <https://doi.org/10.1177/070674370505001407>
- Lamb, K. A., Lee, G. R., i DeMaris, A. (2003). Union formation and depression: Selection and relationship effects. *Journal of Marriage and Family*, 65(4), 953-962. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00953.x>
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., i Keyes, C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Journal of clinical psychology*, 67(1), 99-110. <https://doi.org/10.1080/00207411.2017.1308295>
- Laursen, B., i Bukowski, W. M. (1997). A developmental guide to the organisation of close relationships. *International Journal of Behavioral Development*, 21(4), 747-770. <https://doi.org/10.1080/016502597384659>
- Lazarus, R. S., i Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lee, G. R., Seccombe, K., i Sheehan, C. L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 53 , 839–844. <https://doi.org/10.2307/352991>
- Lim, A. Y., Lee, S. H., Jeon, Y., Yoo, R., i Jung, H. Y. (2018). Job-seeking stress, mental health problems, and the role of perceived social support in university graduates in Korea. *Journal of Korean Medical Science*, 33(19). <https://doi.org/10.3346/jkms.2018.33.e149>
- Magnusson, D., Stattin, H., i Allen, V. L. (1985). Biological maturation and social development: A longitudinal study of some adjustment processes from mid-adolescence to adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 14(4), 267-283. <https://doi.org/10.1007/BF02089234>
- McIntyre, C. W., Watson, D., i Cunningham, A. C. (1990). The effects of social interaction, exercise, and test stress on positive and negative affect. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 28(2), 141-143. <https://doi.org/10.3758/BF03333988>

- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: From early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 20(3), 346-374.  
<https://doi.org/10.1177/0743558404273118>
- Murray, C. J., Lopez, A. D., i World Health Organization. (1996). *The global burden of disease: a comprehensive assessment of mortality and disability from diseases, injuries, and risk factors in 1990 and projected to 2020: summary*. World Health Organization.
- Okely, J. A., Weiss, A., i Gale, C. R. (2017). The interaction between stress and positive affect in predicting mortality. *Journal of psychosomatic research*, 100, 53-60.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2017.07.005>
- Page, K. M., Milner, A. J., Martin, A., Turrell, G., Giles-Corti, B., i LaMontagne, A. D. (2014). Workplace stress: what is the role of positive mental health?. *Journal of occupational and environmental medicine*, 56(8), 814-819. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000230>
- Park, N., Peterson, C., i Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Parrish, B. P., Cohen, L. H., i Laurenceau, J. P. (2011). Prospective relationship between negative affective reactivity to daily stress and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(3), 270-296. <https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.3.270>
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., i Dodge, K. L. (1994). Gender differences in coping with stress: When stressor and appraisals do not differ. *Personality and social psychology bulletin*, 20(4), 421-430.  
<https://doi.org/10.1177/0146167294204009>
- Regier, D. A., Narrow, W. E., Rae, D. S., Manderscheid, R. W., Locke, B. Z., i Goodwin, F. K. (1993). The de facto U.S. mental and addictive disorders service system: Epidemiologic catchment area prospective 1-year prevalence rates of disorders and services. *Archives of General Psychiatry*, 50, 85-94. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1993.01820140007001>
- Reid, H. M., i Fine, G. A. (1992). Self-disclosure in men's friendships: Variations associated with intimate relations. *Men's friendships*, 2, 132-152. <https://doi.org/10.4135/9781483325736.n7>
- Reisman, J. M. (1985). Friendship and its implications for mental health or social competence. *The Journal of Early Adolescence*, 5(3), 383-391. <https://doi.org/10.1177/0272431685053010>
- Rosario, M., Shinn, M., Mørch, H., i Huckabee, C. B. (1988). Gender differences in coping and social supports: Testing socialization and role constraint theories. *Journal of Community Psychology*,

16(1), 55-69. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198801\)16:1<55::AID-JCOP2290160108>3.0.CO;2-U](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198801)16:1<55::AID-JCOP2290160108>3.0.CO;2-U)

- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Bieda, A., Zhang, X. C., i Margraf, J. (2016). The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.08.005>
- Shavitt, S., Cho, Y. I., Johnson, T. P., Jiang, D., Holbrook, A., i Stavrakantonaki, M. (2016). Culture moderates the relation between perceived stress, social support, and mental and physical health. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 47(7), 956-980. <https://doi.org/10.1177/0022022116656132>
- Sias P.M., Bartoo H. (2007) Friendship, Social Support, and Health. U: L'Abate L. (Ur.) *Low-Cost Approaches to Promote Physical and Mental Health*. (str. 455-472). Springer.
- Šincek, D. i Vuletić, G. (2011). Važnost socijalne podrške za kvalitetu života Istraživanje kvalitete života emigranata i osoba koje žive u vlastitoj domovini. U: Vuletić, G. *Zdravlje i kvaliteta života*. (str. 52-72). Hrvatska Zaklada za znanost.
- Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of consulting and clinical psychology*, 54(4), 416. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.54.4.416>
- Ueno, K. (2005). The effects of friendship networks on adolescent depressive symptoms. *Social Science Research*, 34(3), 484-510. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2004.03.002>
- Vuletić, G., Erdeši, J., i Nikić, L. B. (2018). Faktorska struktura i validacija hrvatske verzije upitnika mentalnoga zdravlja MHC-SF. *Medica Jadertina*, 48(3), 113-124. [https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=301284](https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=301284)
- Watson, D., i Clark, L. A. (1999). The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule-expanded form. <https://doi.org/10.17077/48vt-m4t2>
- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of health and social behavior*, 44(4), 470. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4018193/>
- Wright, P. H., i Scanlon, M. B. (1991). Gender role orientations and friendship: Some attenuation, but gender differences abound. *Sex Roles*, 24(9-10), 551-566. <https://doi.org/10.1007/BF00288413>

Wrzus, C., Zimmermann, J., Mund, M., & Neyer, F. J. (2017). Friendships in young and middle adulthood: Normative patterns and personality differences. *The psychology of friendship*, 21-38.  
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780190222024.001.0001>