

# Povezanost komunikacije u intimnim odnosima, kvalitete veze i subjektivne dobrobiti

---

**Vukić, Stela**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:627543>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-05**



**Sveučilište u Zadru**  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zadar Institutional Repository](#)



Sveučilište u Zadru  
Odjel za psihologiju  
Sveučilišni prijediplomski studij  
Psihologija



**Stela Vukić**

**Povezanost komunikacije u intimnim odnosima,  
kvalitete veze i subjektivne dobrobiti**

**Završni rad**

Zadar, 2024.

Sveučilište u Zadru  
Odjel za psihologiju  
Sveučilišni prijediplomski studij  
Psihologija

Povezanost komunikacije u intimnim odnosima, kvalitete veze i subjektivne  
dobrobiti

Završni rad

Student/ica:

Stela Vukić

Mentor/ica:

Prof. dr. sc. Irena Burić

Zadar, 2024.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Stela Vukić**, ovime izjavljujem da je moj **završni** rad pod naslovom **Povezanost komunikacije u intimnim odnosima, kvalitete veze i subjektivne dobrobiti** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 23. rujna 2024.

## **Povezanost komunikacije u intimnim odnosima, kvalitete veze i subjektivne dobrobiti**

### **SAŽETAK**

Subjektivna dobrobit se može definirati na različite načine, primjerice, kao ostvarenje određenih vrlina, kao procjena zadovoljstva svojim životom ili kao procjena veće prisutnosti pozitivnih emocija nego negativnih. Jedna od najvažnijih stavki koja može utjecati na nju je odnos s partnerom. Odnos ili veza je dugotrajna asocijacija između dvije osobe koja je karakterizirana njihovom stalnom interakcijom i taj odnos ima dugotrajni učinak na zdravlje, trajanje života, zadovoljstvo životom i dobrobit. Komunikacija u intimnim odnosima se odnosi na način na koji partneri komuniciraju, rješavaju konflikte i izražavaju osjećaje. Komunikacija je temeljni i neizbježni dio svakog međuljudskog odnosa, a posebno je važna u odnosu s partnerom s kojim se provodi većina vremena. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos kvalitete veze, komunikacije u intimnim odnosima i mjera subjektivne dobrobiti. U istraživanju je sudjelovalo 156 sudionika, od toga 132 sudionice i 24 sudionika. Sudionici su bili mladi odrasli ljudi iz Republike Hrvatske čija se dob kretala od 19 do 30 godina, a podatci su prikupljeni putem online upitnika. Statističkom obradom rezultata, utvrđen je značajan doprinos kvalitete veze u objašnjenju zadovoljstva životom – sudionici koji imaju kvalitetnije veze imaju i veće procjene zadovoljstva životom. Nije utvrđen značajan doprinos komunikacije u intimnim odnosima u objašnjenju zadovoljstva životom. Nadalje, utvrđen je značajan doprinos kvalitete veze i komunikacije u intimnim odnosima u objašnjenju pozitivnih iskustava – sudionici koji imaju kvalitetnije veze i bolju komunikaciju u intimnim odnosima imaju i više pozitivnih iskustava u životu. Zatim, utvrđen je značajan doprinos komunikacije u intimnim odnosima u objašnjenju negativnih iskustava – sudionici koji imaju bolju komunikaciju u intimnim odnosima imaju manje negativnih iskustava. Nije utvrđen značajan doprinos kvalitete veze u objašnjenju negativnih iskustava. Na posljetku, utvrđen je značajan doprinos kvalitete veze i komunikacije u intimnim odnosima u objašnjenju prosperiteta – sudionici koji imaju kvalitetnije veze i bolju komunikaciju u intimnim odnosima imaju i veći prosperitet.

**Ključne riječi:** subjektivna dobrobit, kvaliteta veze, komunikacije u intimnim odnosima

## **The relationship between communication in intimate relationships, relationship quality and subjective well-being**

### **ABSTRACT**

Subjective well-being can be defined in different ways, for example, as a realization of certain virtues, as an assessment of satisfaction with one's life or as an assessment of the greater presence of positive affect than a negative one. One of the most important factors that can affect subjective well-being is a relationship with a partner. The relationship is a long-term association between two individuals that is characterized by their constant interaction and has long-term effects on health, life span, life satisfaction and well-being. Partner communication refers to the way partners communicate, resolve conflicts and express feelings. Communication is a fundamental and inevitable part of every interpersonal relationship, and it is especially important in the relationship with a partner with whom one spends most of their time. The aim of this research was to examine the relationship between relationship quality, partner communication, and measures of subjective well-being. In total, 156 participants took part in the research, of which 132 were female and 24 were male. The participants were young adults from the Republic of Croatia, whose ages ranged from 19 to 30 years old. Data were collected through an online survey. The results revealed significant contribution of relationship quality in explaining life satisfaction - participants who have better quality relationships also have higher life satisfaction. No significant contribution of communication in intimate relationships in explaining life satisfaction was found. Furthermore, a significant contribution of the quality of the relationship and communication in intimate relationships was determined in explaining positive experiences - participants who have better quality relationships and better communication in intimate relationships have more positive experiences in life. Then, a significant contribution of communication in intimate relationships was found in explaining negative experiences - participants who have better communication in intimate relationships have fewer negative experiences. No significant contribution of relationship quality in explaining negative experiences was found. In the end, a significant contribution of the quality of the relationship and communication in intimate relationships was determined in the explanation of flourishing - participants who have better quality relationships and better communication in intimate relationships also have greater flourishing.

**Key words:** subjective well-being, relationship quality, partner communication

# Sadržaj

1. UVOD.....	1
Povijest istraživanja subjektivne dobrobiti .....	1
Subjektivna dobrobit.....	1
Mjerenje i komponente subjektivne dobrobiti .....	2
Komunikacija u intimnim odnosima .....	3
Subjektivna dobrobit i socijalni odnosi .....	3
Subjektivna dobrobit i kvaliteta braka .....	4
Subjektivna dobrobit i komunikacija u intimnim odnosima .....	5
Polazište .....	5
2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE .....	6
Cilj.....	6
Problem.....	6
Hipoteze .....	6
3. METODA.....	6
Sudionici.....	6
Mjerni instrumenti .....	7
Postupak prikupljanja podataka .....	9
4. REZULTATI .....	10
5. RASPRAVA .....	17
6. ZAKLJUČAK .....	22
7. LITERATURA .....	23

## 1. UVOD

Subjektivna dobrobit je konstrukt koji se još uvijek intenzivno istražuje u svim dobnim skupinama i različitim životnim fazama. U fokusu ovog istraživanja su mlade odrasle osobe koje se nalaze u fazi života u kojoj su pronalazak partnera i ostvarivanje uspješnog partnerskog odnosa važni razvojni zadaci koji mogu djelovati na doživljaj njihove subjektivne dobrobiti. Odnos s partnerom može imati veliki utjecaj na osobu, pogotovo kada je riječ o mladim ljudima koji još sazrijevaju i koji se još uvijek traže u životu. Dva važna aspekta odnosa s partnerom koja su jako važna za njegov opstanak i njegovu evaluaciju odnose se na to koliko je taj odnos kvalitetan i koliko su partneri dobri komunikatori. Stoga će se ovim istraživanjem pokušati ispitati doprinos odnosa s partnerom u objašnjenju evaluacije zadovoljstva životom mladih odraslih osoba, odnosno njihovoj sveukupnoj subjektivnoj dobrobiti.

### Povijest istraživanja subjektivne dobrobiti

Kroz povijest, dugo vremena se smatralo da je najveći i najvažniji motivator za ljudsko ponašanje sreća i njezino ostvarenje, te se tek zadnjih pedesetak godina počelo intenzivnije govoriti o konceptu subjektivne dobrobiti (Diener, 1984). Dobrobit se odnosi na osjećaj zdravlja, sreće i prosperiteta u životu, a subjektivna dobrobit je jedan od njezinih tipova (Diener i sur., 2009). Proučava ju se i kao nadređeni pojam koji obuhvaća i sreću i ostale srodne termine, a bavi se načinom i razlogom zbog kojeg ljudi doživljavaju svoj život na pozitivan način uzevši u obzir i racionalnu i afektivnu komponentu (Diener, 1984). Na početku proučavanja subjektivne dobrobiti, Wilson (1967) je donio zaključak da su sretniji ljudi oni koji posjeduju više prednosti u smislu da su mlađi, zdraviji, imaju bolju plaću i sl., te da se jako malo napredovalo glede istraživanja koncepta sreće još od stare Grčke. Međutim, zadnjih desetljeća je došlo do značajnih promjena u području i do pojave brojnih novih doprinosa koji su donekle doveli u pitanje Wilsonove zaključke.

### Subjektivna dobrobit

Subjektivna dobrobit se može definirati na različite načine, primjerice, kao ostvarenje određenih vrlina (Tatarkiewicz, 1976), kao procjena zadovoljstva svojim životom (Shin i Johnson, 1978) ili kao procjena veće prisutnosti pozitivnih afekata nego negativnih (Bradburn, 1969). Međutim, bez obzira na definiciju, svakako se mogu istaknuti tri obilježja subjektivne dobrobiti, a to su da je to subjektivno iskustvo (Campbell, 1976), da ne podrazumijeva samo odsutnost negativnih nego i prisutnost pozitivnih faktora, te da se odnosi na globalnu evaluaciju života osobe



(Diener, 1984). Ona je višedimenzionalni konstrukt sa dvije glavne komponente – afektivnom i kognitivnom. Kognitivna se odnosi na ukupnu evaluaciju zadovoljstva životom, a afektivna se više fokusira na emocionalna iskustva koja osoba svakodnevno doživljava i način kako reagira, a ona mogu biti ili pozitivan afekt ili negativan afekt. Njihov omjer definira afektivnu komponentu (Diener i sur., 2017). Ove dvije komponente ne pripadaju istoj dimenziji već su odvojeni konstrukti, međutim ipak postoji određena korelacija među njima, tako da ih je svakako važno i odvojeno mjeriti (Schimmack, 2008).

### Mjerenje i komponente subjektivne dobrobiti

Za mjerenje subjektivne dobrobiti su razvijene različite jednodimenzionalne i multidimenzionalne skale. Jednodimenzionalne skale imaju brojne nedostatke u usporedbi sa multidimenzionalnim, ali s obzirom na korisnost mogućnosti ispitivanja jedne dimenzije, ipak se često primjenjuju. Pokazalo se da te skale koreliraju sa samoučinkovitošću, bračnim statusom i standardom života (Andrews i Withey, 1976). Što se tiče multidimenzionalnih skala, one su korisne za opisivanje strukture subjektivne dobrobiti. Andrews i Withey (1976) su definirali procjenu zadovoljstva životom, pozitivan afekt i negativan afekt kao generalne komponente. Nezavisnost pozitivnog i negativnog afekta je bila upitna na početku, ali Bradburn (1969) je dokazao da iako međusobno nepovezane, obje komponente imaju značajnu povezanost s globalnom subjektivnom dobrobiti. Međutim, zbog brojnih nedostataka njegovog istraživanja, taj zaključak je preispitan više puta. Dobivani su kontradiktorni nalazi da bi se konačno zaključilo da je problem u vrsti skale koja se koristila, tj. ovisno o tome ispituje li skala intenzitet određenih afektivnih reakcija, čestinu ili trajanje, dolazilo se do različitih zaključaka (Diener, 1984). Daljnjim istraživanjima formirana je još jedna dimenzija/komponenta subjektivne dobrobiti koja se odnosi na psihološke potrebe osobe (kompetencija, povezanost i samoprihvatanje) pod imenom prosperitet (Ryan i Deci, 2000). Tu je također uključeno nekoliko komponenti vezanih za odnose, a to su da imamo podržavajuće i zadovoljavajuće odnose, da pridonosimo sreći drugih i da nas drugi poštuju (Diener i sur., 2009).

### Partnerski odnos

Odnos ili veza se odnosi na dugotrajnu asocijaciju između dvije osobe (Reis, 2001) koja je karakterizirana njihovom stalnom interakcijom (Asendorpf i Bense, 2000) i takav odnos ima dugotrajni učinak na zdravlje, trajanje života, zadovoljstvo životom i dobrobit (Neyer i Lenhart, 2006), pa je temeljem toga kvaliteta tog istog odnosa iznimno važna. Kvaliteta partnerskih odnosa

je konstrukt koji se odnosi na pozitivne i negativne emocije vezane uz odnos, te interakciju s partnerom (Morry i sur., 2010). Uključuje brigu, pokazivanje ljubavi, intimnost, dobrobit, razumijevanje, validaciju, oprost i njegovanje, a postoje i faktori za koje se smatra da ju mogu poboljšati, a to su samoverifikacija, samopoboljšanje, ličnost, emocionalna inteligencija, podrška partnera, dobra komunikacija s partnerom i sl. (Farooqi, 2014). Tadinac i suradnici (2007) također ističu da je sličnost partnera u određenim domenama važna za kvalitetu partnerskog odnosa, a to su domene kao što su religija i obrazovanje. Važno je istaknuti i kvalitetu seksualnog odnosa među partnerima – iskazivanje i zadovoljavanje partnerovih i svojih potreba (Mickulincer i Goodman, 2006, prema Stefanović Stanojević i Nedeljković, 2013), ali i komunikaciju s partnerom. Istraživanja su pokazala da postoji pozitivna povezanost između zadovoljstva vezom i kvalitete partnerske komunikacije (Hahlweg i sur., 2000).

### Komunikacija u intimnim odnosima

Komunikacija u intimnim odnosima je naziv za način na koji partneri komuniciraju, rješavaju konflikte i izražavaju osjećaje. Komunikacija je temeljni i neizbježni dio svakog međuljudskog odnosa, a posebno je važna u odnosu sa partnerom sa kojim se provodi većina vremena i gradi život (Swann i sur., 2003). U toj su komunikaciji važne brojne značajke, i kvaliteta i kvantiteta komunikacije, lakoća komunikacije, dužina komunikacije, kada se odvija, odvija li se tijekom neke aktivnosti i tako dalje (Emmers-Sommer, 2004). Tu je posebno važan aspekt rješavanja sukoba koji se odnosi na iznošenje i rješavanje problema (Marković, I, 2022). Postoje konstruktivni – isprika, rasprava, podrška i pokazivanje privrženosti; te destruktivni načini rješavanja problema – fizička i verbalna agresija, udaljavanje i negiranje (Papp i sur., 2002). Autori navode da su žene načelno vještije u rješavanju sukoba nego muškarci jer pokazuju više razumijevanja za partnerove reakcije, više su zaokupljene preispitivanjem kvalitete tog odnosa i posljedično su otvorenije za rješavanje problema, dok za razliku od toga muškarci više koriste strategije povlačenja i negiranja problema (Gayle i sur., 2002; Hojjat, 2000; Obradović i Čudina-Obradović, 2000 ).

### Subjektivna dobrobit i socijalni odnosi

Prema Reeveu (2010) svi ljudi imaju potrebe čije zadovoljstvo im je ključno za život, i doprinosi dobrobiti osobe. Postoje tri skupine potreba – fiziološke, psihološke i socijalne, i sve tri je moguće zadovoljiti kroz partnerski odnos što ponovno ukazuje na njegovu važnost. Socijalne potrebe koje se dijele na postignuće, moć, afilijaciju i bliskost (Reeve, 2010) su ovdje

najistaknutije. One se stječu kroz iskustvo i socijalizaciju kojima je cilj stvaranje, održavanje i ponovno uspostavljanje pozitivnih partnerskih odnosa koji podržavaju toplu i komunikativnu razmjenu među partnerima koja je važna za subjektivnu dobrobit. Kada općenito gledamo na subjektivnu dobrobit, jedno stajalište nalaže da ona spada pod eudaimonijsku dobrobit, jednu od podskupina opće dobrobiti, koja uključuje osjećaj svrhovitosti i postojanje pozitivnih socijalnih odnosa koje pridonose dobrom životu. Međutim, suprotno stajalište nalaže da iako je možda točno da ljudi trebaju zdrave i jake veze, to prije znači da su kvalitetni socijalni odnosi prediktor procjene subjektivne dobrobiti cijeloga života, a ne samo jedna od njezinih komponenti (Diener, i sur. 2009; Oishi, 2012). Temeljem toga brojni autori su provodili istraživanja koja su ispitivala odnos socijalnih odnosa i subjektivne dobrobiti. Zaključili su da je mjerenjem subjektivne dobrobiti moguće predvidjeti razne aspekte života među kojima su i socijalni odnosi i socijalna podrška (Diener i sur., 2018). Dakle, kvaliteta socijalnih odnosa može utjecati na subjektivnu dobrobit, ali i biti pod njezinim utjecajem (Diener i sur., 2018), pa su Diener i Seligman (2002) ustanovili da sretniji pojedinci imaju jače socijalne veze i bolju socijalnu podršku.

### Subjektivna dobrobit i kvaliteta braka

Brojna istraživanja su utvrdila da su socijalni odnosi važni za evaluaciju života osobe (Argyle, 1999; Myers, 1999; Diener, i sur. 2018). Istraživači su se fokusirali i na evaluaciju kvalitete braka, tj. partnerskog odnosa kao prediktora subjektivne dobrobiti i utvrđeno je da postoji značajna pozitivna korelacija (Haring-Hidore i sur. 1985; Wood, i sur. 1989), a kasnija istraživanja su to i potvrdila (Luhmann i sur., 2012; Luhmann i sur., 2013; Oishi i sur., 2007). Oishi i suradnici (2007) su ustanovili da veća subjektivna dobrobit pridonosi boljem socijalnom funkcioniranju. Prema istraživanju Luhmanna i suradnika (2012) zadovoljstvo životom je značajan prediktor budućih događaja kao što je rastava, tj. prekid odnosa do kojega dovode konflikti. Luhmann i suradnici (2013) su ustanovili da veća subjektivna dobrobit predviđa kasnije stupanje u brak, kao i manju vjerojatnost rastave. Međutim, unatoč ovim zaključcima, neki autori sugeriraju da je mogući razlog ovih rezultata korištena metoda, tj. prevladavajuće korištenje samoiskaza. Naime, samoiskaz o socijalnim odnosima može umjetno povećati razinu procjene subjektivne dobrobiti zbog preklapanja varijance uslijed primjene iste metode ili zbog utjecaja individualnih karakteristika osobe kao što je pozitivniji pogled na život (Lucas i Dyrenforth, 2006).

Walen i Lachman (2000) su u svom istraživanju utvrdili da su potpora i nategnuti odnosi s partnerom značajni prediktori mjera subjektivne dobrobiti, tj. ako su partneri u dobrom odnosu to

će pozitivno doprinijeti subjektivnoj dobrobit, a ako su u lošem utjecaj će biti nepovoljan. Kvalitetan odnos također uključuje i pažnju koja se pridaje partneru. Ona se odnosi na umanjivanje patnje i poticanje razvoja druge osobe što podrazumijeva razmišljanje o drugoj osobi, njezinim emocijama i potrebama (Stefanović Stojanović i Nedeljković, 2013). Da bi se adekvatno moglo udovoljiti partnerovim potrebama i dati mu pažnju, jako je važna kvalitetna komunikacija.

### Subjektivna dobrobit i komunikacija u intimnim odnosima

Istraživanja su pokazala da postoji snažna pozitivna povezanost između kvalitetne komunikacije među partnerima i njihove subjektivne dobrobiti (Kwan, 1997; Joshanloo, 2022). Učinkovita komunikacija u vezi, koja uključuje otvorenost, podršku i empatiju, često rezultira većim zadovoljstvom vezom, što pozitivno utječe na subjektivnu dobrobit. Takva komunikacija olakšava rješavanje sukoba, jača emocionalnu povezanost i sigurnost u vezi i stvara pozitivno okruženje koje podržava opću dobrobit pojedinca (Kwan, 1997).

S druge strane, neadekvatna komunikacija, koja može uključivati nesporazume, kritiku ili emocionalno distanciranje, povezana je s nižim zadovoljstvom u vezi i može povećati rizik od stresa, anksioznosti i depresije. Stoga je kvaliteta komunikacije ključna za zdravlje odnosa i opću dobrobit partnera (Joshanloo, 2022).

Istraživanja također pokazuju da partneri koji prakticiraju otvorenu i podržavajuću komunikaciju obično imaju zdravije i dugotrajnije veze, dok nedostatak komunikacije često vodi ka problemima i raskidima (Hahlweg i sur., 2000).

### Polazište

Subjektivna dobrobit jedan je od novijih konstrukata u psihologiji koji označava samoprocjenu neke osobe o zadovoljstvu vlastitim životom. Zadovoljstvo životom je povezano s različitim aspektima funkcioniranja među kojima je i odnos s partnerom (Diener i sur., 2018). Kvalitetan odnos i dobra komunikacija s partnerom mogu utjecati na samoprocjenu zadovoljstva životom, čestine prisutnosti pozitivnih iskustava naspram negativnih, percepcije kvalitete odnosa s drugima, te kompetentnosti i smisla života, što su sve različiti aspekti subjektivne dobrobiti koji ukazuju na važnost daljnjeg istraživanja i stjecanje boljeg razumijevanja odnosa ovih konstrukata (Diener i sur., 2009). Dodatnu motivaciju za ovo istraživanje predstavlja i nužnosti razumijevanja partnerskih odnosa, te sama svijest o povezanosti navedenih konstrukata jer bi to posljedično

moglo pomoći partnerima da bolje razumiju i lakše riješe probleme u vezi, te da promjene stav i gledište prema vlastitom životu.

## 2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE

### Cilj

Ispitati odnos kvalitete veze, komunikacije u intimnim odnosima i mjera subjektivne dobrobiti.

### Problem

Ispitati doprinos kvalitete veze i komunikacije u intimnim odnosima u objašnjenju subjektivne dobrobiti.

### Hipoteze

1. Prema postojećoj literaturi (Andrews i Withey, 1976; Walen i Lachman, 2000), za pretpostaviti je da će sudionici koju imaju kvalitetnije veze i bolju komunikaciju u intimnim odnosima imati i veće procjene zadovoljstva životom.
2. Prema postojećoj literaturi (Diener i Seligman, 2002; Diener i sur., 2009; Kwan, 1997), za pretpostaviti je da će sudionici koju imaju kvalitetnije veze i bolju komunikaciju u intimnim odnosima imati i više pozitivnih iskustava u životu.
3. Prema postojećoj literaturi (Diener i Seligman, 2002; Diener i sur., 2009; Joshanloo, 2022), za pretpostaviti je da će sudionici koju imaju kvalitetnije veze i bolju komunikaciju u intimnim odnosima imat manje negativnih iskustava.
4. Prema postojećoj literaturi (Diener i sur., 2009; Ryan i Deci, 2000), za pretpostaviti je da će sudionici koju imaju kvalitetnije veze i bolju komunikaciju u intimnim odnosima imati i veći prosperitet.

## 3. METODA

### Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 156 sudionika, od toga 132 sudionice i 24 sudionika. Sudionici su bili mladi odrasli ljudi iz Republike Hrvatske čija se dob kretala od 19 do 30, s tim da ih je najviše imalo 21(20.51%) i 22(20.51%) godine.

Što se tiče razine obrazovanja, 57.05% sudionika je ostvarilo srednjoškolsku razinu obrazovanja, 28.84% prijediplomsku, a 14.10% diplomsku. Što se tiče bračnog statusa, 5 sudionika je u braku dok su svi ostali u vezi. Njih 33.33% je izjavilo da je u vezi manje od godinu dana, a oko 40% da je u vezi do 3 godine, a ostali i duže. Većina (76.28%) ih ne živi skupa, a od ovih koji žive zajedno, 37.84% izvještava da zajednički život traje manje od godinu dana. Većina sudionika (66.02%) nije u vezi na daljinu, a među onima koji su u vezi na daljinu, za 15.09% odvojenost traje 6 mjeseci, za 15.09% je 9 mjeseci. Većina sudionika (97.44%) nema djecu, 3 osobe imaju više djece, a 1 osoba ima 1 dijete. Na kraju što se tiče pitanja u koliko su veza bili prije, za njih 34.62% je ovo prva veza, 30.13% ih je imalo 1 vezu prije, 24.36% ih je imalo 2 veze prije, a ostatak (oko 10%) ih je imao više od 2 veze.

### Mjerni instrumenti

*Sociodemografski upitnik* je sadržavao pitanja vezana za dob, spol, završeni stupanj obrazovanja (osnovnoškolska razina, srednjoškolska razina, prijediplomska razina, diplomatska razina, poslijediplomska/doktorska razina), trenutni bračni status (u braku ili u vezi), trajanje braka/veze (u godinama), pitanja o tome žive li sudionici s partnerom (ako da, koliko dugo), jesu li u vezi na daljinu (ako da, koliko mjeseci u godini u prosjeku), imaju li djece (ako da, koliko – jedno ili više) te u koliko su veza bili prije trenutne.

*Indeks bračne kvalitete* (Norton, 1983.) je jednodimenzionalna skala sa 6 čestica na kojima se procjenjuje stupanj slaganja s tvrdnjama koje govore o odnosu s partnerom i čvrstini veze na skali od 7 stupnjeva (1 = uopće se ne slažem do 7 = potpuno se slažem) uz izuzetak 6. čestice (*Uzevši sve u obzir, koliko ste sretni u svojoj vezi/braku?*) na kojoj se odgovori kreću od 1 = izrazito nesretan, do 10 = izrazito sretan. Rezultat se formira kao jednostavna linearna kombinacija svih odgovora. Originalne čestice su formirane tako da ispituju kvalitetu bračnog odnosa, ali u našem slučaju su modificirane da odgovaraju i partnerskom odnosu. Ova modifikacija je potvrđena i preuzeta iz istraživanja Batinić (2019). Cronbach alpha koeficijent unutarnje pouzdanosti je u ovom istraživanju iznosio 0.93.

*Upitnik bračne komunikacije* (Bodenmann, 2000, prema Ledermann, Bodenmann, Rudaz i Bradbury, 2010) je dvodimenzionalna skala sa 21 česticom na kojima se procjenjuje čestina za navedena ponašanja na skali od 5 stupnjeva (1 = nikad; 5 = vrlo često), a ta ponašanja se odnose na to kako sudionici reagiraju i pokušavaju riješiti situaciju sukoba među partnerima. Postoje dvije subskale – pozitivna komunikacija i negativna komunikacija. Subskala pozitivne komunikacije se

sastoji od 6 čestica, a subskala negativne komunikacije od 13 čestica. Rezultat na skali se formira tako da se čestice negativne komunikacije rekoriraju, te zbroje sa česticama pozitivne komunikacije. Stoga je ukupni rezultat jednostavna linearna kombinacija prvih 19 čestica, gdje veći rezultat ukazuje na bolju partnersku komunikaciju. Zadnje dvije čestice (20. *Kako biste procijenili svoju komunikaciju u odnosu s partnerom?* i 21. *Kako biste procijenili zajedničko rješavanje problema u vašoj vezi?*) se ne ubrajaju u ukupni rezultat već služe kao provjera dobivenog rezultata, a odgovor na njih se daje na skali od 6 stupnjeva (1 = izrazito loše; 6 = izrazito dobro). S obzirom na to da se ovo istraživanje ne bavi brakom već samo intimnom vezom, tj. partnerskim odnosom, sve čestice su prilagođene tako da odgovaraju tim potrebama kao i kod hrvatske verzije skale (Batinić, 2019). Cronbach alpha koeficijent unutarnje pouzdanosti za ovu skalu je iznosio 0.84.

*Dienerove skale subjektivne dobrobiti* je naziv za 4 skale koje obuhvaćaju različite komponente subjektivne dobrobiti (Diener i sur., 1985; Diener i sur., 2009), a to su *Skala zadovoljstva životom*, *Skala pozitivnih i negativnih iskustava* i *Skala prosperiteta*.

*Skala zadovoljstva životom* (SWLS) (Diener i sur., 1985) se sastoji od 5 čestica (pr. *U više aspekata moj život je blizak idealnom.*) sa kojima se procjenjuje slaganje na skali od 7 stupnjeva (1 – uopće se ne slažem do 7 – u potpunosti se slažem). Čestice mjere globalnu procjenu zadovoljstva životom, a ukupni rezultat se formira zbrajanjem odgovora na svim česticama gdje veći rezultat znači veće zadovoljstvo životom.

*Skala pozitivnih i negativnih iskustava* (SPANE) (Diener i sur., 2009) se sastoji od 12 čestica i dvije subskale koje se odnose na pozitivna i negativna iskustva, svaka po 6 čestica. Sudionici trebaju dati procjenu učestalosti prisutnosti određenih osjećaja u zadnja 4 tjedna na skali od 5 stupnjeva (1 = vrlo rijetko ili nikad do 5 = vrlo često ili uvijek) (pr. *Pozitivno / Tužno*). Za obje subskale, 3 čestice su općenite, a 3 specifične, a rezultat se formira odvojeno za svaku subskalu, s tim da se može spojiti tako da se od rezultata negativnih iskustava oduzme rezultat pozitivnih iskustava.

*Skala prosperiteta* (FS) (Diener i sur., 2009) sadrži čestice koje opisuju važne aspekte ljudskog funkcioniranja kao što su pozitivni odnosi, osjećaj kompetentnosti, osjećaj da se doprinosi sreći drugih, poštovanje od strane drugih, uključenost, interes i osjećaj kompetentnosti i sposobnosti za važne aktivnosti, te imanje značenja i smisla u životu (pr. *Moji odnosi s drugima su podržavajući i nagrađujući.*). Sastoji se od 8 tvrdnji na koje se odgovara davanjem procjene

slaganja na skali od 7 stupnjeva (1 = uopće se ne slažem do 7 = u potpunosti se slažem). Rezultat se formira kao jednostavna linearna kombinacija tih procjena, a veći rezultat znači veći prosperitet, tj. veću percipiranu uspješnost u važnim domenama funkcioniranja.

Cronbach alpha koeficijent unutrašnje pouzdanosti za subskalu zadovoljstva životom je iznosio 0.83, za subskalu pozitivnih iskustava 0.92, za subskalu negativnih iskustava 0.83, a za subskalu prosperiteta 0.88. Dienerove skale subjektivne dobrobiti, korištene u ovom istraživanju, adaptirale su i prevele na hrvatski jezik Burić i Komšo (2016).

### Postupak prikupljanja podataka

Istraživanje je provedeno putem *online* upitnika, a koristio se Google Obrazac alat. Poveznica za istraživanje je bila dostupna na različitim društvenim mrežama (*Facebook, Instagram, WhatsApp*), odnosno u grupama koje su namijenjene studentskoj populaciji i grupama u kojima se inače objavljuju poveznice za različita istraživanja. Manji dio sudionika je također prikupljen tehnikom snježne grude (poznanci i sudionici koji su zamoljeni da proslijede upitnik osobama koje odgovaraju ciljnoj populaciji). U pozivu za sudjelovanje u istraživanju je naglašeno da se radi o istraživanju koje se provodi u svrhu izrade završnog, a rada koje traje oko 5 minuta, te su navedeni kriteriji koje sudionici trebaju zadovoljiti (da imaju od 18 do 30 godina i da su trenutno u vezi ili braku). Na početku samog upitnika je uz navedeno također istaknut cilj istraživanja, naglašeno je da će se čuvati anonimnost i povjerljivost podataka, te su napisani kontakt podatci u slučaju da su sudionici imali bilo kakvih pitanja ili nejasnoća.

Istraživanje je prije provođenja odobreno od strane Etičkog povjerenstva Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru, a provedeno je tijekom travnja i svibnja 2024. godine.



## 4. REZULTATI

Kako bi se došlo do odgovora na zadane probleme istraživanja, prije daljnje statističke obrade, izračunati su deskriptivni pokazatelji (*M*, *C*, minimum, maksimum, *SD*, *asimetričnost*, *spljoštenost*) za skale kvalitete veze, komunikacije u intimnim odnosima i subjektivne dobrobiti. Uz to je provjerena normalnost njihovih distribucija korištenjem Kolmogorov-Smirnovljeva testa, čiji su rezultati prikazani u *Tablici 1*.

*Tablica 1* Prikaz deskriptivnih podataka i normalnosti distribucije rezultata kvalitete veze, komunikacije u intimnim odnosima i subjektivne dobrobiti sudionika ( $N=156$ )

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>C</i>	min	max	<i>SD</i>	asimetričnost	spljoštenost	<i>K-S</i>
kvaliteta veze	156	41.16	43	18	45	5.13	-2	4.8	0.24**
komunikacija u intimnim odnosima	156	84.10	85.5	60	95	6.93	-0.88	0.65	0.11
subjektivna dobrobit	156	84.13	85.5	44	111	15.33	-0.58	-0.18	0.07

\*\*  $p < .01$

Kolmogorov-Smirnovljev test je pokazao značajno odstupanje od normalne distribucije samo za rezultate na skali kvalitete veze, dok za rezultate na skali partnerske komunikacije i subjektivne dobrobiti nije bilo značajnog odstupanja. Međutim, pošto su indeksi asimetričnosti i spljoštenosti unutar dopuštenih intervala ( $\pm 3$  za asimetričnost, i  $\pm 10$  za spljoštenost, Kline, 2011), korištenje parametrijskih statističkih postupaka je opravdano.

U sljedećem koraku, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije kako bi se utvrdila povezanost između rezultata kvalitete veze i komunikacije u intimnim odnosima, zatim kvalitete veze i pojedinih subskala subjektivne dobrobiti, te između rezultata komunikacije u intimnim odnosima i pojedinih subskala subjektivne dobrobiti (*Tablica 2*).

Tablica 2 Rezultati Pearsonovih koeficijenata korelacije između kvalitete veze, dimenzija komunikacije u intimnim odnosima, te dimenzija subjektivne dobrobiti (N=156)

	kvaliteta veze	pozitivna komunika- cija	negativna komunika- cija	Komunika- cija u intimnim odnosima	Zadovo- ljstvo životom	pozitivna iskustva	negativna iskustva	prosperitet
kvaliteta veze	1	.37*	-.49*	.53*	.29*	.34*	-.26*	.33*
pozitivna komunikacija		1	-.41*	.74*	.22*	.33*	-.21*	.52*
negativna komunikacija			1	-.92*	-.01	-.23*	.28*	-.24*
komunikacija u intimnim odnosima				1	.15	.31*	-.29*	.39*
zadovoljstvo životom					1	.49*	-.24*	.54*
pozitivna iskustva						1	-.59*	.47*
negativna iskustva							1	-.30*
prosperitet								1

\*p<.05

Utvrđena je statistički značajna umjerena pozitivna povezanost između kvalitete veze i komunikacije u intimnim odnosima, pozitivne komunikacije, pozitivnih iskustava, te prosperiteta, a umjerena negativna sa negativnom komunikacijom (*Tablica 2*) – sudionici koju su imali višu kvalitetu veze imali su višu i komunikaciju u intimnim odnosima, te višu pozitivnu komunikaciju, više pozitivnih iskustava i viši prosperitet, a manju negativnu komunikaciju (*Tablica 2*). Nadalje, utvrđena je statistički značajna niska pozitivna povezanost između kvalitete veze i zadovoljstva životom, a niska negativna sa negativnim iskustvima (*Tablica 2*) – sudionici koju su imali višu kvalitetu veze imali su više zadovoljstvo životom, te manje negativnih iskustava (*Tablica 2*). Također, utvrđena je statistički značajna umjerena negativna povezanost između pozitivne i negativne komunikacije, visoka pozitivna povezanost između pozitivne komunikacije i komunikacije u intimnim odnosima kao i visoka negativna povezanost između negativne komunikacije i komunikacije u intimnim odnosima (*Tablica 2*) – sudionici koji imaju višu pozitivnu komunikaciju imaju manju negativnu, te višu komunikaciju u intimnim odnosima, a sudionici koji imaju višu negativnu komunikaciju imaju manju komunikaciju u intimnim odnosima (*Tablica 2*) što je u skladu s očekivanjima obzirom da su pozitivna i negativna komunikacija oprečne komponente komunikacije u intimnim odnosima. Utvrđena je i statistički značajna niska pozitivna povezanost između pozitivne komunikacije i zadovoljstva životom, umjerena pozitivna između pozitivne komunikacije i pozitivnih iskustava, te prosperiteta, te niska negativna povezanost između pozitivne komunikacije i negativnih iskustava (*Tablica 2*) – sudionici koji imaju višu pozitivnu komunikaciju imaju i više zadovoljstvo životom, pozitivna iskustva i prosperitet, a manje negativnih iskustava (*Tablica 2*). S druge strane, nije utvrđena statistički značajna povezanost između negativne komunikacije i zadovoljstva životom (*Tablica 2*).

Utvrđena je statistički značajna niska pozitivna povezanost između negativne komunikacije i negativnih iskustava, te niska negativna sa zadovoljstvom života, te prosperitetom (*Tablica 2*) – sudionici koji imaju višu negativnu komunikaciju imaju i više negativnih iskustava, te manje zadovoljstvo životom i prosperitet (*Tablica 2*). Međutim, nije utvrđena statistički značajna povezanost između komunikacije u intimnim odnosima i zadovoljstva životom (*Tablica 2*). Utvrđena je statistički značajna umjerena pozitivna povezanost između komunikacije u intimnim odnosima i pozitivnih iskustava, te prosperiteta, a niska negativna povezanost sa negativnim iskustvima (*Tablica 2*) – sudionici koji su imali višu komunikaciju u intimnim

odnosima imali su i više pozitivnih iskustava, te viši prosperitet, a manje negativnih iskustava (*Tablica 2*).

Nadalje, utvrđena je statistički značajna umjerena pozitivna povezanost između zadovoljstva životom i pozitivnih iskustava i prosperiteta, a niska negativna povezanost između zadovoljstva životom i negativnih iskustava (*Tablica 2*) – sudionici koji imaju više zadovoljstvo životom imaju i više pozitivnih iskustava i viši prosperitet, a manje negativnih iskustava (*Tablica 2*). Utvrđena je statistički značajna umjerena negativna povezanost između pozitivnih i negativnih iskustava, te umjerena pozitivna povezanost između pozitivnih iskustava i prosperiteta, a umjerena negativna povezanost između negativnih iskustava i prosperiteta (*Tablica 2*) – sudionici koji imaju više pozitivnih iskustava imaju manje negativnih iskustava i viši prosperitet, a sudionici koji imaju više negativnih iskustava imaju manji prosperitet (*Tablica 2*). Navedeni rezultati su u skladu s očekivanjima obzirom da su pojedini konstrukti komponente subjektivne dobrobiti.

U svrhu odgovora na istraživački problem, koji je bio ispitati doprinos kvalitete veze i komunikacije u intimnim odnosima u objašnjenju varijance rezultata subjektivne dobrobiti, provedenu su 4 standardne višestruke regresijske analize. Kvaliteta veze i komunikacija u intimnim odnosima uvedeni su u modele kao prediktorske varijable, a dimenzije subjektivne dobrobiti kao kriterijske varijable (*Tablica 3, Tablica 4, Tablica 5, Tablica 6*).

*Tablica 3* Rezultati višestruke regresijske analize u objašnjenju zadovoljstva životom obzirom na kvalitetu veze i komunikaciju u intimnim odnosima ( $N=156$ )

	$\beta$	$\sigma_\beta$	$t$	$df$	$p$
kvaliteta veze	.291	.090	3.20	153	.002
komunikacija u intimnim odnosima	-.001	.090	-.019	153	.984
<b>R=.29, R<sup>2</sup>=.08, korigirani R<sup>2</sup>=.072</b>					
<b>F(df)=7.04 (2, 153), p&lt;.01</b>					

Utvrđen je statistički značajan doprinos kvalitete veze u objašnjenju zadovoljstva životom (*Tablica 3*). Sudionici koji su imali veći rezultat na skali kvalitete veze, imali su i veći rezultat na skali zadovoljstva životom (*Tablica 2, Tablica 3*). Nadalje, nije utvrđen statistički značajan

doprinos komunikacije u intimnim odnosima u objašnjenju zadovoljstva životom (*Tablica 3*). S obzirom na vrijednost korigiranog  $R^2$ , kvalitetom veze je moguće objasniti 7.2% varijance subjektivne dobrobiti (*Tablica 3*).

*Tablica 4* Rezultati višestruke regresijske analize u objašnjenju pozitivnih iskustava obzirom na kvalitetu veze i komunikaciju u intimnim odnosima ( $N=156$ )

	$\beta$	$\sigma_\beta$	$t$	$df$	$p$
kvaliteta veze	.247	.088	2.80	153	.005
komunikacija u intimnim odnosima	.182	.088	2.07	153	.039
<b>R=.37, <math>R^2=.14</math>, korigirani <math>R^2=.13</math></b>					
<b>F(df)=12.67(2, 153), <math>p&lt;.01</math></b>					

Utvrđen je statistički značajan doprinos kvalitete veze u objašnjenju pozitivnih iskustava (*Tablica 4*). Sudionici koju su imali veći rezultat na skali kvalitete veze, imali su i veći rezultat na skali pozitivnih iskustava (*Tablica 2, Tablica 4*). Nadalje, je utvrđen statistički značajan doprinos komunikacije u intimnim odnosima u objašnjenju pozitivnih iskustava (*Tablica 4*). Sudionici koju su imali veći rezultat na skali komunikacije u intimnim odnosima, imali su i veći rezultat na skali pozitivnih iskustava (*Tablica 2, Tablica 4*). S obzirom na vrijednost korigiranog  $R^2$ , kvalitetom veze i komunikacijom u intimnim odnosima je moguće objasniti 13.09% varijance pozitivnih iskustava.

*Tablica 5* Rezultati višestruke regresijske analize u objašnjenju negativnih iskustava obzirom na kvalitetu veze i komunikaciju u intimnim odnosima ( $N=156$ )

	$\beta$	$\sigma_\beta$	$t$	$df$	$p$
kvaliteta veze	-.146	.089	-1.63	153	.104
komunikacija u intimnim odnosima	-.220	.089	-2.45	153	.015
<b>R=.32, <math>R^2=.10</math>, korigirani <math>R^2=.09</math></b>					
<b>F(df)=8.91(2, 153), <math>p&lt;.01</math></b>					

Nije utvrđen statistički značajan doprinos kvalitete veze u objašnjenju negativnih iskustava (*Tablica 5*). Nadalje, utvrđen je statistički značajan doprinos komunikacije u intimnim odnosima u objašnjenju negativnih iskustava (*Tablica 5*). Sudionici koju su imali veći rezultat na skali komunikacije u intimnim odnosima, imali su manji rezultat na skali negativnih iskustava (*Tablica 2, Tablica 5*). S obzirom na vrijednost korigiranog  $R^2$ , komunikacijom u intimnim odnosima je moguće objasniti 9.26% varijance negativnih iskustava.

*Tablica 6* Rezultati višestruke regresijske analize u objašnjenju prosperiteta obzirom na kvalitetu veze i komunikaciju u intimnim odnosima ( $N=156$ )

	$\beta$	$\sigma_\beta$	$t$	$df$	$p$
kvaliteta veze	.172	.086	2.00	153	.047
komunikacija u intimnim odnosima	.303	.086	3.52	153	.000

**R=.42, R<sup>2</sup>=.17, korigirani R<sup>2</sup>=.16**  
**F(df)=16.48 (2, 153), p<.01**

Utvrđen je statistički značajan doprinos kvalitete veze u objašnjenju prosperiteta (*Tablica 6*). Sudionici koju su imali veći rezultat na skali kvalitete veze, imali su i veći rezultat na skali prosperiteta (*Tablica 2, Tablica 6*). Također je utvrđen statistički značajan doprinos komunikacije u intimnim odnosima u objašnjenju prosperiteta (*Tablica 6*). Sudionici koju su imali veći rezultat na skali komunikacije u intimnim odnosima, imali su i veći rezultat na skali prosperiteta (*Tablica 2, Tablica 6*). S obzirom na vrijednost korigiranog  $R^2$ , kvalitetom veze i komunikacijom u intimnim odnosima je moguće objasniti 16.65% varijance prosperiteta.

## 5. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos kvalitete veze, komunikacije u intimnim odnosima i mjera subjektivne dobrobiti na populaciji mladih odraslih u Republici Hrvatskoj. Problem je bio ispitati doprinos kvalitete veze i komunikacije u intimnim odnosima u objašnjenju varijance rezultata subjektivne dobrobiti operacionalizirane kroz četiri dimenzije. Za dimenziju



zadovoljstva životom, očekivalo se da će kvaliteta veze imati značajan doprinos, tj. da će sudionici koji imaju veći rezultat na skali kvalitete veze imati i veći rezultat na skali zadovoljstva životom, te da će komunikacija u partnerskim odnosima također značajno doprinijeti, tj. da će sudionici koji imaju veći rezultat na skali komunikacije u partnerskim odnosima imati i veći rezultat na skali zadovoljstva životom. Utvrđen je značajan doprinos kvalitete veze u objašnjenju zadovoljstva životom. Sudionici koji su imali veći rezultat na skali kvalitete veze, imali su i veći rezultat na skali zadovoljstva životom. Međutim, nije utvrđen statistički značajan doprinos komunikacije u intimnim odnosima u objašnjenju zadovoljstva životom. Temeljem tog rezultata, kvalitetom veze je moguće objasniti 7.2% varijance zadovoljstva životom, i prva hipoteza je djelomično potvrđena.

Ovakvi rezultati su dijelom u skladu s postojećom literaturom. Zadovoljstvo životom je definirano kao mjera kognitivne komponente subjektivne dobrobiti, tj. kao evaluacija kvalitete života (Diener i sur., 1985). Walen i Lachman (2000) su u svom istraživanju pronašli da su potpora i nenategnutost odnosa iznimno važni za svakodnevno funkcioniranje i subjektivnu dobrobit pojedinca jer pridonose osjećaju zadovoljstva koji pojedinac ima o svom životu i dovode do toga da ga pozitivno evaluira, jer ako je osoba u lošem odnosu s partnerom, ona će toga biti svjesna te će to uzeti u obzir prilikom svoje procjene. Što se tiče komunikacije u intimnim odnosima, očekivalo se da će partneri jednako kao za kvalitetu, moći procijeniti koliko dobro komuniciraju s partnerom i da će to onda uzeti u obzir pri evaluaciji zadovoljstva životom, međutim to se nije dogodilo. Moguće je da je razlog to da osobe ipak nisu toliko dobre u procjenjivanju vlastite komunikacije u intimnim odnosima koliko su dobri komunikatori. Neka istraživanja navode da muškarci imaju tendenciju da precijene svoje komunikacijske vještine, dok žene više promišljaju o svim aspektima u kojima mogu biti bolje i posljedično se podcjenjuju – za ovo istraživanje je s obzirom na omjer muških i ženskih sudionika, druga opcija relevantnija (Gayle i sur., 2002; Papp i sur., 2002).

Nadalje, za subskalu pozitivnih iskustava se očekivalo da će kvaliteta veze imati značajan doprinos, tj. da će sudionici koji imaju veći rezultat na skali kvalitete veze imati i veći rezultat na skali pozitivnih iskustava, te da će komunikacija u partnerskim odnosima također značajno doprinijeti, tj. da će sudionici koji imaju veći rezultat na skali komunikacije u partnerskim odnosima imati i veći rezultat na skali pozitivnih iskustava. Na tragu toga, za subskalu negativnih iskustava se očekivalo obrnuto, tj. da će kvaliteta veze imati značajan doprinos, ali da će sudionici koji imaju veći rezultat na skali kvalitete veze imati manji rezultat na skali negativnih iskustava,

te da će i komunikacija u partnerskim odnosima također značajno doprinijeti, ali da će sudionici koji imaju veći rezultat na skali komunikacije u partnerskim odnosima imati manji rezultat na skali negativnih iskustava. Utvrđen je značajan doprinos kvalitete veze u objašnjenju pozitivnih iskustava. Sudionici koju su imali veći rezultat na skali kvalitete veze, imali su i veći rezultat na skali pozitivnih iskustava. Nadalje, utvrđen je značajan doprinos komunikacije u intimnim odnosima u objašnjenju pozitivnih iskustava. Sudionici koju su imali veći rezultat na skali komunikacije u intimnim odnosima, imali su i veći rezultat na skali pozitivnih iskustava. Temeljem toga, kvalitetom veze i komunikacijom u intimnim odnosima je moguće objasniti 13.09% varijance pozitivnih iskustava te je druga hipoteza je potvrđena. Za subskalu negativnih iskustava, nije utvrđen značajan doprinos kvalitete veze u objašnjenju negativnih iskustava. Međutim, utvrđen je statistički značajan doprinos komunikacije u intimnim odnosima u objašnjenju negativnih iskustava. Sudionici koju su imali veći rezultat na skali komunikacije u intimnim odnosima, imali su manji rezultat na skali negativnih iskustava. Temeljem toga, komunikacijom u intimnim odnosima je moguće objasniti 9.26% varijance negativnih iskustava, i treća hipoteza je djelomično potvrđena.

Ovakvi rezultati su dijelom u skladu s postojećom literaturom. Subskale pozitivnih i negativnih iskustava su formirane na način da od sudionika traže ne da procijeni koliko je sretan i zadovoljan životom, već da se prisjeti koliko je pozitivnih i negativnih emocija doživio u nekom vremenskom periodu (Diener i sur., 2009). Osobe koje su u zadnje vrijeme imale kvalitetniji odnos s partnerom, tj. koje su doživjele više pozitivnih emocija i bolju komunikaciju s partnerom, bit će zadovoljnije i procjenjivat će da su imale više pozitivnih iskustava, dok će oni čiji je odnos manje kvalitetan, koji su doživjeli više negativnih emocija i koji imaju lošiju komunikaciju u vezi, procjenjivati da su u zadnje vrijeme imali više negativnih iskustava (Diener i Seligman, 2002). Međutim, rezultati ovog istraživanja nisu potvrdili ovu pretpostavku u slučaju kvalitete veze i negativnih iskustava. Razlog tome može biti vremenski period koji je osobama zadan za procjenu, a to je četiri tjedna, i činjenica da je uzorak u ovom istraživanju ipak studentska populacija, tj. mladi ljudi koji još uvijek nisu u toliko dugim i uređenim vezama – dobar dio ih je u vezi na daljinu (oko 35%), ne živi skupa (oko 75%) ili su skupa manje od 3 godine (oko 70%). Moguće je da ukupnu kvalitetu veze ne povezuju sa negativnim iskustvima koja su imali u zadnje vrijeme jer smatraju da je to neki prolazni period koji je uvjetovan različitim okolnostima što je u skladu sa

modelom kurvilinearne povezanosti trajanja veze i kvalitete prema kojemu do treće godine veze kod mladih parova bliskost i predanost još uvijek nisu dosegnule svoj plato (Freeman i sur., 2023).

Na posljetku, za subskalu prosperiteta se očekivalo da će kvaliteta veze imati značajni doprinos, tj. da će sudionici koji imaju veći rezultat na skali kvalitete veze imati i veći rezultat na skali prosperiteta, te da će komunikacija u partnerskim odnosima također značajno doprinijeti, tj. da će sudionici koji imaju veći rezultat na skali komunikacije u partnerskim odnosima imati i veći rezultat na skali prosperiteta. Utvrđen je značajan doprinos kvalitete veze u objašnjenju prosperiteta. Sudionici koju su imali veći rezultat na skali kvalitete veze, imali su i veći rezultat na skali prosperiteta. Također je utvrđen značajan doprinos komunikacije u intimnim odnosima u objašnjenju prosperiteta. Sudionici koju su imali veći rezultat na skali komunikacije u intimnim odnosima, imali su i veći rezultat na skali prosperiteta. Temeljem tih rezultata, kvalitetom veze i komunikacijom u intimnim odnosima je moguće objasniti 16.65% varijance prosperiteta, i četvrta hipoteza je potvrđena. Ovakav rezultat je u skladu s literaturom. Prosperitet je konstrukt vezan uz psihološke potrebe osobe koji uključuje koncepte vezane uz odnos kao što su to da imamo podržavajuće i zadovoljavajuće odnose, da pridonosimo sreći drugih i da nas drugi poštuju što se u suštini poklapa sa konceptom kvalitete veze, tj. ako osoba smatra da je navedeno za nju visoko ona će pozitivno evaluirati kvalitetu svoje veze (Diener i sur., 2009). Što se tiče komunikacije, pojedinci koji koriste konstruktivne načine rješavanja sukoba, tj. pozitivnu komunikaciju će se bolje razumjeti, imati će manje poteškoća i nejasnoća i posljedično će to dovesti do pozitivnije procjene svoga života, za razliku od onih koji koriste destruktivnu, tj. negativnu komunikaciju koja uključuje agresiju, udaljavanje i negiranje i koja dovodi do neuspješne komunikacije – stvaranje nesporazuma, nejasnoća i ne rješavanje problema, te posljedično do negativnije procjene svog prosperiteta (Papp i sur., 2002).

Unatoč dobivenim rezultatima, treba uzeti u obzir i činjenicu da je u ovom istraživanju omjer muških i ženskih sudionika bio poprilično neuravnotežen. Naime, bilo je znatno više sudionica, tako da je moguće da bi rezultati bili drugačiji kada bi se broj sudionika po spolu uravnotežio, pa se to navodi kao preporuka za buduća istraživanja. Općenito se također preporuča da istraživanja koja se budu provodila na ovu temu u budućnosti obuhvate veći broj sudionika kao i sudionike različitih dobnih skupina kako bi se povećala statistička snaga i mogućnost generalizacije dobivenih rezultata. Također bi bilo korisno uključiti skupine koje su u različitim fazama odnosa, tj. ljude koju su kratko zajedno naspram onih koji su godinama skupa jer bi bilo

korisno za vidjeti kakav to doprinos ima na subjektivnu dobrobit. Ovo područje istraživanja je svakako još uvijek relativno mlado i puno brojnih mogućnosti kombiniranja.

## 6. ZAKLJUČAK

1. a) Utvrđen je značajan doprinos kvalitete veze u objašnjenju zadovoljstva životom. Sudionici koju imaju kvalitetnije veze imaju i veće procjene zadovoljstva životom. Nije utvrđen značajan doprinos komunikacije u intimnim odnosima u objašnjenju zadovoljstva životom.
- b) Utvrđen je značajan doprinos kvalitete veze i komunikacije u intimnim odnosima u objašnjenju pozitivnih iskustava. Sudionici koju imaju kvalitetnije veze i bolju komunikaciju u intimnim odnosima imaju i više pozitivnih iskustava u životu.
- c) Utvrđen je značajan doprinos komunikacije u intimnim odnosima u objašnjenju negativnih iskustava. Sudionici koju imaju bolju komunikaciju u intimnim odnosima imaju manje negativnih iskustava. Nije utvrđen značajan doprinos kvalitete veze u objašnjenju negativnih iskustava.
- d) Utvrđen je značajan doprinos kvalitete veze i komunikacije u intimnim odnosima u objašnjenju prosperiteta. Sudionici koju imaju kvalitetnije veze i bolju komunikaciju u intimnim odnosima imaju i veći prosperitet.

## 7. LITERATURA

- Andrews, F. M. i Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being*. Springer.  
<https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2253-5>
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener i N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. (pp. 353–373). Russell Sage Foundation.
- Asendorpf, J.B. i Banse, R. (2000). *Psychology of relationships*. Springer.
- Batinić, L. (2019). *Doprinos iskustava iz primarnih obitelji obaju partnera kvaliteti intimne veze u mlađoj odrasloj dobi*. Disertacija. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet.  
Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:526493>
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31(2), 117-124. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.31.2.117>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. i Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., Lucas, R. E. i Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15.  
<https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Diener, E., Pressman S. D., Hunter, J. i Delgado-Chase, D. (2017). If, Why, and When Subjective Well-Being Influences Health, and Future Needed Research. *Applied Psychology. Health and Well Being*, 9(2), 133-167. <https://doi.org/10.1111/aphw.12090>
- Diener, E. i Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. i Oishi, S. (2009). New Measures of Well-Being. *Assessing Well-Being*, 39, 247–266.  
[https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_12](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12)

- Emmers-Sommer, T. M. (2004). The Effect of Communication Quality and Quantity Indicators on Intimacy and Relational Satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(3), 399–411. <https://doi.org/10.1177/0265407504042839>
- Farooqi, S. R. (2014). The Construct of Relationship Quality. *Journal of Relationships Research*, 5, Article e2. <https://doi.org/10.1017/jrr.2014.2>
- Freeman, H., Simons, J. i Benson, N. F. (2023). Romantic Duration, Relationship Quality, and Attachment Insecurity among Dating Couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 856. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010856>
- Gayle, B. M., Preiss, R. W. i Allen, M. (2002). A meta-analytic interpretation of intimate and nonintimate interpersonal conflict. In Allen, M., Preiss, R. W., Gayle, B. M., i Burrell, N. A. (Eds.), *Interpersonal communication research: Advances through meta-analysis* (pp. 345–368). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Hahlweg, K., Kaiser, A., Christensen, A., Fehm-Wolfsdorf, G. i Groth, T. (2000). Self-report and observational assessment of couples' conflict: The concordance between the Communication Patterns Questionnaire and the KPI Observation System. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 61–67. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00061.x>
- Haring-Hidore, M., Stock, W. A., Okun, M. A. i Witter, R. A. (1985). Marital Status and Subjective Well-Being: A Research Synthesis. *Journal of Marriage and the Family*, 47(4), 947. <https://doi.org/10.2307/352338>
- Hojjat, M. (2000). Seks differences and perceptions of conflict in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(4-5), 598-617. <https://doi.org/10.1177/0265407500174007>
- Joshanloo, M. (2022). Longitudinal Relationships Between Personality Traits and Social Well Being: A Two-Decade Study. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00534-1>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling. Third edition*. New York: Guilford Press.
- Komšo, T., Burić, I. I Vidaković, M. (2018). Subjektivna dobrobit: uloga emocionalne kompetentnosti i dimenzija privrženosti. *Suvremena Psihologija*, 21(1), 57–73. <https://doi.org/10.21465/2018-sp-211-04>

- Kwan, V. S. Y., Bond, M. H. i Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1038–1051. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.5.1038>
- Ledermann, T., Bodenmann, G., Rudaz, M. i Bradbury, T. N. (2010). Stress, communication, and marital quality in couples. *Family Relations*, 59(2), 195-206. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2010.00595.x>
- Lucas, R. E. i Dyrenforth, P. S. (2006). Does the Existence of Social Relationships Matter for Subjective Well-Being? In Vohs, K. D. i Finkel, E. J. (Eds.), *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes* (pp. 254–273). The Guilford Press.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M. i Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592–615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>
- Luhmann, M., Lucas, R. E., Eid, M. I Diener, E. (2013). The Prospective Effect of Life Satisfaction on Life Events. *Social Psychological and Personality Science*, 4(1), 39–45. <https://doi.org/10.1177/1948550612440105>
- Marković, I. (2022). *Psihosocijalne odrednice partnerskih odnosa*. Diplomski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija
- Morry, M. M., Reich, T. i Kito, M. (2010). How Do I See You Relative to Myself? Relationship Quality as a Predictor of Self- and Partner-Enhancement Within Cross-Sex Friendships, Dating Relationships, and Marriages. *The Journal of Social Psychology*, 150(4), 369–392. <https://doi.org/10.1080/00224540903365471>
- Myers, D. G. (1999). Close relationships and quality of life. In D. Kahneman, E. Diener i N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 374–391). Russell Sage Foundation.
- Neyer, F. J. i Lehnart, J. (2006). Relationships Matter in Personality Development: Evidence From an 8-Year Longitudinal Study Across Young Adulthood. *Journal of Personality*, 75(3), 535–568. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00448.x>
- Norton, R. (1983). Measuring Marital Quality: A Critical Look at the Dependent Variable. *Journal of Marriage and the Family*, 45(1), 141. <https://doi.org/10.2307/351302>



- Obradović, J. i Čudina-Obradović, M. (2000). Correlates of subjective global marital satisfaction in women. *Društvena istraživanja*, 9(1), 41-65. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/20297>
- Oishi, S., Diener, E. i Lucas, R. E. (2007). The Optimum Level of Well-Being: Can People Be Too Happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 346–360. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00048.x>
- Oishi, S. (2012). Individual and societal well-being. In Deaux, K. i Snyder, M. (Eds.), *The Oxford handbook of personality and social psychology* (pp. 597–622). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195398991.013.0024>
- Papp, L. M., Cummings, E. M. i Goeke-Morey, M. C. (2002). Marital conflicts in the home when children are present versus absent. *Developmental Psychology*, 38(5), 774–783. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.5.774>
- Reeve, J. (2010). Razumijevanje motivacije i emocija. Naklada Slap.
- Reis, H.T. (2001). Relationship experiences and emotional well-being. In Ryff, C.D. i Singer, B.H. (Eds.), *Emotion, social relationships and health* (pp. 57–95). Oxford University Press.
- Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. In Eid, M. i Larsen, R. J. (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 97–123). The Guilford Press.
- Shin, D. C. i Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1-4), 475–492. <https://doi.org/10.1007/bf00352944>
- Stefanović Stanojević, T. i Nedeljković, J. (2013). Ljubavni odnosi kao trojstvo: afektivna vezanost, pažnja i seks. U S. Vidanovic, N. Miličević, J. Opsenica Koštić (ur.), *Razvoj i mentalno zdravlje*, 45-61. Niš: Izdavački centar Univerzitet u Nišu.
- Swann, W. B., Rentfrow, P. J. i Gosling, S. D. (2003). The precarious couple effect: Verbally inhibited men + critical, disinhibited women = bad chemistry. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(6), 1095–1106. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.6.1095>

- Walen, H. R. i Lachman, M. E. (2000). Social Support and Strain from Partner, Family, and Friends: Costs and Benefits for Men and Women in Adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(1), 5–30. <https://doi.org/10.1177/0265407500171001>
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294–306. <https://doi.org/10.1037/h0024431>
- Tadinac, M., Kamenov, Ž., Jelić, M. i Hromatko I. (2007). Što ljubavnu vezu čini uspješnom? Izvještaj s XV. Ljetne psihologijske škole.
- Tatarkiewicz, W. (1976). Analysis of Happiness. In *Springer eBooks*. Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-94-010-1380-2>
- Wood, W., Rhodes, N. i Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249–264. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.249>