

# Odnos kvalitete prijateljstva i psihološke dobrobiti u odrasloj dobi

---

**Komšo, Veronika**

**Master's thesis / Diplomski 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:162:793741>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-26**



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

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zadar Institutional Repository](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJ

Sveučilište u Zadru  
Odjel za psihologiju  
Sveučilišni diplomski studij  
Psihologija

**Veronika Komšo**

**Odnos kvalitete prijateljstva i psihološke dobrobiti u  
odrasloj dobi**

**Diplomski rad**

Zadar, 2024.

Sveučilište u Zadru  
Odjel za psihologiju  
Sveučilišni diplomski studij  
Psihologija

Odnos kvalitete prijateljstva i psihološke dobrobiti u odrasloj dobi

Diplomski rad

Student/ica:

Veronika Komšo

Mentor/ica:

izv. prof. dr. sc. Ivana Macuka

Zadar, 2024.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Veronika Komšo**, ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom **Odnos kvalitete prijateljstva i psihološke dobrobiti u odrasloj dobi** rezultat mogega 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 mogega 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 mogega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 29. listopada 2024.

## Odnos kvalitete prijateljstva i psihološke dobrobiti u odrasloj dobi

### *Sažetak*

Kaže se da nijedan čovjek nije otok sasvim sam za sebe te su mu potrebne bliske veze s drugima. Prijateljstvo predstavlja značajan oblik podrške i temelji se na zajedničkim aktivnostima, međusobnoj pomoći, emocionalnoj podršci i bliskosti osoba. Prijateljski odnosi su važni tijekom cijelog života, a istraživanja desetljećima unazad ukazuju na značajne pozitivne doprinose kvalitetnih prijateljskih odnosa na psihološku dobrobit pojedinca u svim životnim razdobljima. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnose kvalitete prijateljstva, samootkrivanja, socijalne usamljenosti i psihološke dobrobiti (razine zadovoljstva životom, sreće i depresivnosti) odraslih osoba te koristeći kvalitativan pristup ispitati neke značajke odnosa s najboljim prijateljem. U ovom istraživanju je sudjelovalo 197 osoba odrasle dobi iznad 25 godina, prosječne dobi 37 godina ( $M = 37.03$  godina,  $SD = 12.41$ ). Dobiveni rezultati ukazuju kako žene izvještavaju o višoj kvaliteti prijateljstva, a stariji pojedinci iskazuju više razine socijalne usamljenosti. Pojedinci koji procjenjuju višu kvalitetu prijateljstva navode da su zadovoljniji životom i doživljavaju više razine sreće, dok je više samootkrivanje osobe povezano s višim zadovoljstvom životom i doživljavanjem sreće te nižim doživljavanjem depresivnosti. Socijalno usamljeniji pojedinci doživljavaju niže razine sreće i više razine depresivnosti. Provjerom relativnih doprinosa kvalitete prijateljstva, samootkrivanja i socijalne usamljenosti u objašnjenju psihološke dobrobiti odraslih osoba, pokazalo se da kvaliteta prijateljstva značajno pozitivno doprinosi u objašnjenju zadovoljstva životom, samootkrivanje u objašnjenju sreće, a objašnjenju depresivnosti značajno negativno doprinosi samootkrivanje i pozitivno socijalna usamljenost.

Nadalje, kvalitativnim istraživačkim pristupom utvrđeno je kako su odrasle osobe najboljeg prijatelja najčešće upoznale u školi i tijekom zajedničkog odrastanja, a razlozi za održavanje odnosa su iskrenost, sličnost i povjerenje. Prijateljstvo u odrasloj dobi se održava ispijanjem zajedničke kave, druženjima bez konkretne aktivnosti ili kroz zajedničke šetnje. Potencijalni razlozi nesuglasica ili razilaženja su različitosti u mišljenju ili karakteru te gubitak povjerenja u osobu.

Rezultati kvalitativne analize u skladu su s ranije izučavanim konstruktima u istraživanjima prijateljstva odraslih.

Ključne riječi: kvaliteta prijateljstva, samootkrivanje, socijalna usamljenost, odrasla dob, psihološka dobrobit, kvalitativna analiza

## The relationship between friendship quality and psychological well-being in adulthood

### *Abstract*

There is an expression that no one is an island, entirely of himself, therefore close relationships with others are essential. Friendship represents a significant form of support and is based on shared activities, mutual help, emotional support, and intimacy. Relationships with friends are important throughout life, and decades of research have shown the significant positive contributions of high-quality friendships to the psychological well-being of individuals at all stages of life. The aim of this research was to examine the relationships between friendship quality, self-disclosure, social loneliness, and psychological well-being (life satisfaction, levels of happiness and levels of depression) in adults and, using a qualitative approach, to examine some features of relationships with a best friend. This study included 197 adults over the age of 25, with an average age of 37 years ( $M = 37.03$ ,  $SD = 12.41$ ). The results show that women report higher friendship quality, and older individuals report higher levels of social loneliness. Individuals who perceive higher friendship quality report higher life satisfaction and happiness, while higher self-disclosure is associated with higher life satisfaction and happiness and lower levels of depression. Socially lonely individuals experience lower levels of happiness and higher levels of depression. By examining the separate relative contributions of friendship quality, self-disclosure, and social loneliness in explaining the psychological well-being of adults, it was shown that friendship quality significantly positively contributes to explaining life satisfaction, self-disclosure to explaining happiness, and self-disclosure significantly negatively contributes to explaining depression, while social loneliness contributes positively. Furthermore, a qualitative research approach revealed that adults most often met their best friends in school and during their childhood, and the reasons for maintaining relationships are sincerity, similarity, and trust. Friendship in adulthood is maintained by drinking coffee together, socializing without a specific activity, or taking walks together. Potential reasons for disagreements or differences are differences in opinion or character and loss of trust in a person. The results of the qualitative analysis are consistent with previously studied constructs in research on adult friendship.

**Keywords:** friendship quality, self-disclosure, social loneliness, adulthood, psychological well-being, qualitative analysis

## SADRŽAJ:

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>1.1. Prijateljstvo u odrasloj dobi</b> .....	1
1.1.1. <i>Određenje prijateljstva</i> .....	1
1.1.2. <i>Prijateljstvo u odrasloj dobi</i> .....	3
1.1.3. <i>Kvaliteta prijateljstva u odrasloj dobi</i> .....	6
1.1.4. <i>Samootkrivanje</i> .....	8
1.1.5. <i>Socijalna usamljenost</i> .....	10
<b>1.2. Psihološka dobrobit u odrasloj dobi</b> .....	12
<b>1.3. Odnos prijateljstva i psihološke dobrobiti u odrasloj dobi</b> .....	14
<b>1.4. Polazište istraživanja</b> .....	18
<b>2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE</b> .....	19
<b>2.1. Cilj</b> .....	19
<b>2.1. Problemi</b> .....	19
<b>2.3. Hipoteze</b> .....	19
<b>3. METODA</b> .....	21
<b>3.1. Sudionici</b> .....	21
<b>3.2. Mjerni instrumenti</b> .....	22
3.2.1. <i>Upitnik socio-demografskih podataka</i> .....	22
3.2.2. <i>McGillov upitnik prijateljstva – Kvaliteta prijateljstva (eng. McGill Friendship Questionnaire – Friendship Functions, MFQ-FF; Mendelson i Aboud, 1999; Carević, 2019)</i> .....	22
3.2.4. <i>Skala socijalne usamljenosti (Nekić i Ćubela Adorić, 2002b)</i> .....	23
3.2.5. <i>Skala zadovoljstva životom (Satisfaction with Life Scale – SWLS; Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985)</i> .....	24
3.2.6. <i>Kratka skala depresivnosti-sreće (Short Depression-Happiness Scale - SDHS, Joseph, Linley, Harwood, Lewis i McCollam, 2004)</i> .....	24
3.2.7. <i>Kvalitativni dio istraživanja</i> .....	24
<b>3.3. Postupak</b> .....	25
<b>4. REZULTATI</b> .....	26
<b>4.1. Rezultati kvantitativnog dijela istraživanja</b> .....	26
4.1.1. <i>Deskriptivni pokazatelji ispitivanih varijabli</i> .....	26

4.1.2. Obrasci povezanosti sociodemografskih varijabli, kvalitete prijateljstva, samootkrivanja, socijalne usamljenosti i psihološke dobrobiti (zadovoljstvo životom, sreća i depresivnost) .....	26
4.1.3. Doprinosa kvalitete prijateljstva, samootkrivanja i socijalne usamljenosti u objašnjenju zadovoljstva životom te sreće i depresivnosti.....	28
<b>4.2. Rezultati kvalitativnog dijela istraživanja .....</b>	<b>30</b>
4.2.1. Prva tematska cjelina – sklapanje prijateljstva .....	31
4.2.2. Druga tematska cjelina – održavanje prijateljstva .....	32
4.2.3. Treća tematska cjelina – izvori nesuglasica/neslaganja u prijateljskom odnosu ...	33
<b>5. RASPRAVA .....</b>	<b>34</b>
<b>5.1. Povezanost sociodemografskih varijabli (spola, dobi i obrazovanja) s kvalitetom prijateljstva, samootkrivanjem i socijalnom usamljenosti .....</b>	<b>34</b>
<b>5.2. Odnos kvalitete prijateljstva, samootkrivanja, socijalne usamljenosti i psihološke dobrobiti .....</b>	<b>36</b>
<b>5.3. Značajke odnosa s najboljim prijateljem/icom.....</b>	<b>39</b>
<b>5.4. Ograničenja i doprinosi.....</b>	<b>40</b>
<b>6. ZAKLJUČCI .....</b>	<b>42</b>
<b>7. LITERATURA .....</b>	<b>43</b>



# 1. UVOD

## 1.1. Prijateljstvo u odrasloj dobi

### 1.1.1. *Određenje prijateljstva*

Osobe pojam „prijatelj“ u svakodnevnoj upotrebi koriste na različite načine kako bi opisali odnose koje imaju: od dubokih, dugogodišnjih veza koje karakterizira značajna odanost, do površnih poznanstava s osobama koje su tek upoznali (Rawlins, 2017). Prijateljima će nazivati i osobe s kojima su povezani na društvenim mrežama, kao i osobe koje su pokrovitelji nekakve ustanove ili organizacije te takvo prijateljstvo ne uključuje nužno samo dvije osobe u uzajamnom odnosu (Rawlins, 2017). Međutim, prijateljstvo u užem smislu te riječi se može definirati kao privrženost između dvije osobe koja traje relativno dugo i u kojoj sudionici pružaju poštovanje i podršku jedno drugome (Berk, 2008). Opstanak i stabilnost prijateljstva se održava sudjelovanjem u zajedničkim aktivnostima (MacLean, 2016). Nadalje, prijateljstvo za osobu može postojati kao samostalan odnos ili kao dodatna dimenzija unutar drugih odnosa, kao što su obiteljski ili profesionalni. Naime, nekoga će se zvati prijateljem i to će biti njegova jedina uloga u životu, ali se i drugi tipovi odnosa, poput onih s roditeljima, braćom i sestrama, rođacima, romantičnim ili poslovnim partnerom, mogu nadopuniti u opisu s prijateljskom dimenzijom (Wrzus i sur., 2013). Kod odnosa koji je izvorno prijateljski, riječ je o odnosu koji je stvar izbora, dakle nije obvezujući obiteljskom ili poslovnom vezom (Allgood, 2008). Prijateljstvom se ne može nazvati odnos koji je zahtijevan ili prisilan te ono ne može nastati ukoliko ga ne podržava materijalni i društveno-kulturalni kontekst. No, razvoj društvenih mreža znatno je smanjio prepreke koje su nekada otežavale stvaranje i održavanje prijateljstava, omogućujući osobama da se povežu i druže online, bez obzira na njihovu fizičku udaljenost (Hojjat i Moyer, 2017).

Zbog ovih različitosti u značenju prijateljstva i promjena koje su nastupile u društvenom kontekstu, prikazat će se određena obilježja prijateljstva koja doprinose boljem razumijevanju pojma. Autor Rawlins (2017) istaknuo je pet značajnih obilježja koje čine prijateljstvo prepoznatljivim u različitim kontekstima. Kako se značajke koje je spomenuti autor naveo mogu označiti na kontinuumu, može se pregovarati o različitim vrstama i stupnjevima prijateljstva, čime se obuhvaća ranije spomenuta šarolikost odnosa kojima je zajednički krovni naziv (Rawlins, 2017).

Za početak, prijateljstvo je osnovano na dobroj volji, odnosno nije nastalo pod prisilom, nadalje, prijateljstvo je odnos na osobnoj razini. Sprijateljujemo se s osobom zbog njezinih individualnih karakteristika, a ne zbog pripadnosti određenoj klasi ili skupini (Suttles, 1970). Treća karakteristika prijateljstva koju Rawlins (2017) navodi jeste postojanje afektivne veze, odnosno emocionalne privrženosti između ljudi koji su prijatelji. Iduća bitna karakteristika prijateljstva jest da se radi o međusobnom odnosu, odnosno osobe su prijatelji dok ispunjavaju obostrano razvijena očekivanja i standarde ponašanja koji su očekivani u prijateljstvu (Rawlins, 2017). Peto i posljednje, prijateljstvo je obično ravnopravan odnos, dakle, u svojoj osnovi ima područje u kojemu su prijatelji ravnopravni suučesnici (Rawlins, 2017). Prema spomenutom autoru, može se reći da je prijateljstvo dobrovoljan, osoban, blizak, uzajaman i ravnopravan odnos između dvije jedinstvene osobe (Rawlins, 2017).

Govoreći o značaju i utjecaju prijateljstva u životu, važno je istaknuti da mnoge naše pretpostavke i uvjerenja o socijalnoj pravdi te primjerenom socijalnom ponašanju proizlaze upravo iz interakcija s prijateljima (Degenne i Lebeaux, 2005). Prijatelji su obično među prvim osobama koje nisu obvezne brinuti o nama, odnosno prijatelji se međusobno usklađuju i pregovaraju o naklonosti i poštovanju – za razliku od obiteljskih veza, koje su urođene. Tek kroz aktivno sudjelovanje u prijateljstvu možemo u potpunosti razumjeti njegovo značenje i karakteristike (Rawlins, 2017). Iskustva iz prijateljskih odnosa oblikuju našu organizaciju egzistencijalnih, osobnih, društvenih, romantičnih, političkih, vjerskih i profesionalnih aspekata života. Ključne lekcije iz društvenog i kognitivnog razvoja usvajaju se kroz prijateljske odnose, ponajviše tijekom djetinjstva i adolescencije (Berk, 2008).

Na pitanje tko nam postaje prijatelj, MacLean (2016) zaključuje da se većina prijateljstava uspostavlja među osobama istog spola i sličnog društvenog statusa. Chow i suradnici (2013) ističu da su istospolna prijateljstva posebno važna za razvoj identiteta, pružajući potrebnu intimnost i podršku. Međutim, istraživanja pokazuju kako postoje razlike u načinu na koji muškarci i žene doživljavaju prijateljstva. Dok žene često temelje svoja prijateljstva na emocionalnoj povezanosti i empatiji, muškarci više cijene zajedničke aktivnosti i druženja (Brewer i sur., 2014). Osim sličnosti po spolu, istraživanja pokazuju kako bitnu ulogu u sklapanju prijateljstava ima fizička blizina. Tijekom djetinjstva i adolescencije djeca se obično sprijateljuju s djecom iz iste predškolske skupine i školskog razreda te s djecom iz susjedstva. Dalje, mlade odrasle osobe djelomično nastavljaju prijateljstva iz školskog perioda (Asendorpf i Wilpers, 1998; Degenne i Lebeaux, 2005) te ostvaruju nova prijateljstva s ljudima s kojima su

svakodnevno u prostornim interakcijama. Tako su Festinger i suradnici (1950) u znamenitom istraživanju pokazali kako studenti imaju veću vjerojatnost da će postati prijatelji što bliže međusobno stanuju u studentskome domu. Čak se pokazalo da i samo sjedenje jedno pored drugoga tijekom uvodnog predavanja povećava vjerojatnost da će te osobe biti prijatelji godinu dana kasnije (Back i sur., 2008). Efekt blizine nije samo ograničen na akademsko okruženje, na radnome mjestu je za kolege vjerojatnije da će postati prijatelji što su njihove radne jedinice bliže unutar poduzeća (Stackman i Pinder, 1999). U odrasloj dobi ljudi postaju prijatelji s osobama s kojima su u redovitom fizičkom kontaktu: u susjedstvu, na poslu, u sportskim klubovima (Miche i sur., 2013) ili se susreću putem druženja s romantičnim partnerom i postojećim prijateljima (Johnson i Leslie, 1982). Prema Penningtonu (2004) razlikuju se dvije vrste blizine: stvarna fizička udaljenost i funkcionalna udaljenost, odnosno vjerojatnost da će pojedinci prije ostvariti kontakt jedni s drugima, nego s drugima. Pokazalo se kako je funkcionalna blizina važnija za stvaranje veze jer što je manja funkcionalna udaljenost između ljudi, to će se ostvariti više površinskih kontakata, a ponovljeni kontakt dovest će do razvoja veze (Festinger i sur., 1950).

Kada se ispitalo zašto dolazi do prekida prijateljstva, pokazalo se da među najčešćim razlozima za prekid prijateljstva tijekom životnog vijeka nije nemogućnost pružanja bitnih odlika bliskog prijateljstva, nego je obično riječ o vanjskim čimbenicima i drugim odnosima (Rawlins, 1992). Središnje mjesto određenog prijatelja u životu osobe mogu pomaknuti razni događaji kao što je vjenčanje ili razvod, promjena posla, selidba ili proširenje obitelji (Rawlings, 2017). Ipak, ni prijateljstva nisu lišena negativnih iskustava u odnosu, poput sukoba, izbjegavanja, ogovaranja te agresije, koja za posljedicu mogu imati narušene odnose i u konačnici prekidanje istog (Huić i Smolčić, 2016). Važno je napomenuti da se dinamika prijateljstava mijenja tijekom života, a individualne razlike igraju značajnu ulogu u oblikovanju prijateljskih odnosa (Berk, 2008).

### *1.1.2. Prijateljstvo u odrasloj dobi*

Pokazalo se kako postoje određene razlike u značaju i karakteristikama prijateljstva tijekom različitih razvojnih razdoblja u životu. Za početak, u odnosu na prijateljstva iz djetinjstva, prijateljstva u mlađoj i srednjoj odrasloj dobi stječu nove funkcije i postižu veći stupanj složenosti. U djetinjstvu su prijateljstva usmjerena na igru i zabavu (Bank i Hansford, 2000), a tek tijekom adolescencije prijateljski odnosi počinju preuzimati uloge koje su do tada imali roditelji, konkretnije, pored društva u aktivnostima provođenja slobodnog vremena, prijatelji

postaju i osobe od povjerenja (Hartup i Stevens, 1997). Tijekom adolescencije upravo se kroz prijateljstva adolescenti pripremaju za intimne romantične veze koje ih očekuju kasnije (Fraleay i sur., 2013). U mlađoj i srednjoj odrasloj dobi romantični partneri postaju važniji od prijatelja u odnosu na razdoblje adolescencije, ali prijatelj i dalje ostaje osoba od povjerenja, netko kome smo privrženi i s kime se provodi slobodno vrijeme (Wrzus i sur., 2015).

Kada se ispituje što za ljude u različitim stadijima života prijatelj predstavlja, također su uočene neke razlike u pogledu na prijateljstvo u odrasloj dobi u odnosu na dječju i adolescentsku (Fehr, 1996). Kod male djece opisi očekivanja od prijateljstva su usmjerena obično na zajedničke aktivnosti i konkretne uzajamnosti. Za djecu je prijatelj netko s kime se igraju i dijele igračke ili slatkiše (Fehr, 1996, Goodnow i Burns, 1985). Adolescentima i mlađim odraslima je prijatelj je netko tko ga razumije, odan je i pouzdan te s njim provodi vrijeme, dijeli interese i sudjeluje u procesu samootkrivanja (Bigelow, 1977, Selman, 1980). Stariji odrasli će prijatelja opisati kao osobu koja pruža podršku i ulijeva osjećaj povjerenja (Hartup i Stevens, 1997). Kada je u pitanju kako zamišljaju idealnog prijatelja, izgleda kako se adolescenti, mlađe odrasle osobe, sredovječne osobe i starije osobe relativno malo razlikuju u opisima (Weiss i Lowenthal, 1975). Rawlings (1992) je uočio kako od kasne adolescencije pa do kraja života osobe navode tri nepromjenjiva očekivanja koja imaju od bliskog prijatelja: prijatelj je osoba s kojom mogu razgovarati; od prijatelja mogu očekivati pomoć, podršku i brigu kada mi je potrebno te se mogu zabavljati i uživati u aktivnosti s prijateljem (Rawlings, 2017). Može se zaključiti kako cijenjene karakteristike bliskog prijatelja tijekom životne dobi ostaju nepromijenjene, a značaj koji im se pridaje kao i mogućnosti postizanja tih kvaliteta variraju tijekom života ovisno o životnim okolnostima.

Druga bitna okosnica je da osobe u srednjoj i kasnoj odrasloj dobi imaju manje mreže prijateljstava u odnosu na adolescente i osobe mlađe odrasle dobi (Hartup i Stevens, 1997, Wrzus i sur., 2013). Prema Teoriji socioemocionalne selektivnosti (Carstensen, 1995), adolescenti su više motivirani za skupljanjem znanja i informacija zbog predodžbe o neograničenosti preostalog životnog vijeka, a ostvarenje te motivacije najbolje se postiže iz različitih izvora, odnosno većim brojem prijatelja (Berk, 2008). Meta-analiza Wrzus i suradnika (2013) pokazala je kako osobe tijekom mlađe odrasle dobi nastavljaju sa sakupljanjem prijatelja te se njihove mreže prijateljstava povećavaju. Ovakav trend objašnjava se putem normativnih životnih događaja (Wrzus i sur., 2013). Naime, tijekom mlađe odrasle dobi osobe ulaze u nove kontekste koji su prilika za stjecanje novih prijatelja pa tako primjerice tijekom prvih mjeseci

fakulteta pojedinci u prosjeku sklope 10 novih prijateljstava (Asendorpf i Wilpers, 1998). Nadalje, kada se krenu zapošljavati, mladi odrasli isto tako sklapaju nova prijateljstva, obično s novim kolegama (Morrison, 2002; Wrzus i sur., 2013). Slično se događa i prilikom sklapanja braka, broj prijatelja se u prosjeku povećava (Johnson i Leslie, 1982; Wrzus i sur., 2013), dijelom kao rezultat uključivanja prijatelja partnera u svoju mrežu prijateljstava (Kearns i Leonard, 2004). No, ovakav obrazac predstavlja i izazov za ranije uspostavljene društvene odnose, preciznije može rezultirati gubitkom ranije zasnovanih prijateljstava u korist novih (Asendorpf i Wilpers, 1998; Zimmermann i Neyer, 2013). Unatoč toj mogućnosti, obično dobici premašuju gubitke prijateljstava što dovodi do općeg povećanja broja prijatelja (Hojjat i Moyer, 2017).

Tijekom srednje odrasle dobi, ali i kasnije, prema Teoriji socioemocionalne selektivnosti (Carstensen, 1995) ciljevi prikupljanja informacija postaju manje važni u odnosu na raniji period, a ciljevi regulacije emocija dobivaju na većoj važnosti upravo jer dolazi do osvješćivanja o ograničenosti preostalog životnog vijeka. Naime, pojedinci se tijekom srednje odrasle dobi počinju fokusirati na bliske odnose, uključujući i prijateljstva, koji zadovoljavaju ciljeve emocionalne regulacije putem ugodnih interakcija (Carstensen, 1995). Također, obiteljska i radna uloga mogu smanjiti dostupnost vremena i drugih resursa te potaknuti osobe da budu selektivniji u odabiru prijateljstava iz ranije veće prijateljske mreže. Roditeljska uloga povezana je sa smanjenjem u broju prijateljstava kod odraslih, što se može pripisati većem broju obaveza koje briga o djetetu donosi (Bost i sur., 2002, Wrzus i sur., 2013). Sukladno tomu, broj prijatelja se smanjuje, ali se obično povećava učestalost kontakata s preostalim prijateljima (Mund i Neyer, 2014).

Ranija istraživanja prijateljstava kod odraslih osoba većinski su se usmjeravala na učinke veličine društvenih krugova, dok se u novije vrijeme okreću istraživanjima prediktora obrazaca prijateljstva poput dijadnih odnosa i socijalne mreže, ali i osobnih karakteristika pojedinca (Chatterjee i Mukherjee, 2014). Autori Adams i Blieszner (1994) predstavili su integrativni konceptualni okvir za istraživanje prijateljstava osmišljen kako bi se objedinila različitost literature koja se bavi ovom tematikom. Njihov model dva puta je revidiran (Adams i Blieszner, 1994; Ueno i Adams, 2006) te u konačnoj verziji poznatoj pod imenom Adams-Blieszner-Ueno integrativni konceptualni okvir za istraživanje prijateljstva, obrasce prijateljstva opisuje kao dinamične i ovisne o kontekstu (Adams i Blieszner, 1994; Ueno i Adams, 2006). Osobne karakteristike poput društvene povezanosti i psiholoških karakteristika osobe utječu jedna na

drugu interpretacijom i internalizacijom te dovode do razvijanja interaktivnih motiva (kognitivnih, afektivnih i bihevioralnih), što pak utječe na obrasce prijateljstava. Unutar prijateljskih dijada i mreža, osobnost i načini procesiranja informacija kod osobe mogu proširivati mreže prijateljstva ili ograničavati interakcije s drugima, koji uzajamno mijenjaju i podržavaju postojeću strukturu prijateljstva (Adams i Blieszner, 1994; Ueno i Adams, 2006).

Odrasli izvještavaju o različitom broju prijatelja koje imaju i hijerarhiji prijateljstava (Demir, 2015). Većina pojedinaca održava male mreže dugoročnih i bliskih prijatelja (Wrzus i sur., 2017). Empirijska istraživanja pokazuju da pojedinci u prosjeku navode tri bliska prijatelja (Christakis i Chalatsis, 2010). Kod prijateljstava odraslih i veličini prijateljske mreže, utvrđeno je kako postoje određene spolne razlike. Kada se govori o spolnim razlikama u prijateljstvu, još prije četiri desetljeća, Fischer i Oliner (1983) su ispitali činak interakcije između spola i faze životnog ciklusa na broj prijatelja i sastav prijateljstva (srodnici i ne-srodnici) korištenjem podataka od strane čak 1050 odraslih sudionika iz sjeverne Kalifornije. Otkrili su da mladići imaju više prijatelja nego mlade žene, ali da je kod starijih osoba taj obrazac obrnut. Fischer i Oliner (1983) protumačili su veći broj prijateljstava kod žena u kasnijim godinama, kao odraz „većeg raspoloženja žena prema izgradnji prijateljstava.“

Također, pojedinci imaju razliku između najboljeg, prvog najbližeg prijatelja, drugog najbližeg prijatelja, ostalih bliskih prijateljstava i povremenih prijateljstava (Demir i Özdemir, 2010). Ove razlike odražavaju ocjene ovih prijateljstava s obzirom na nekoliko pokazatelja kvalitete odnosa (Demir i sur., 2011). U ovome istraživanju će se nezavisno razmatrati nekoliko aspekata prijateljstava kod odraslih osoba, poput kvalitete odnosa, samootkrivanja kao pokazatelja intimnosti prijateljstva i socijalne usamljenosti kao indikatora općeg postojanja društvene mreže, odnosno kruga prijatelja osobe.

### *1.1.3. Kvaliteta prijateljstva u odrasloj dobi*

Kvalitativne značajke odnosa dobro su prepoznate u istraživanjima odnosa majke i djeteta i bračnih odnosa, ali nedovoljno su istraživane u prijateljskim odnosima (Hartup i Stevens, 1997). No, unatoč rijetkim istraživanjima, postojeća ukazuju kako se prijateljstva međusobno razlikuju kvalitativno, to jest po svom sadržaju ili normativnim funkcijama (npr. što dvoje pojedinaca rade zajedno), njihovoj konstruktivnosti, odnosno načinu na koji rješavaju sukobe, njihovoj bliskosti i jednakosti kao i njihovom afektivnom karakteru, odnosno koliko je prijateljski odnos podržavajući i siguran (Hartup i Stevens, 1997). Viša razina kvalitete prijateljstva se odnosi na procjenu više razine prosocijalnog ponašanja, intimnosti i drugih

pozitivnih karakteristika te niže razine konflikata, rivalstva i drugih negativnih karakteristika unutar prijateljstva. Autori Mendelson i Aboud (1999) izdvojili su šest funkcionalnih sastavnica prijateljstva odraslih koje određuju njegovu kvalitetu.

Za početak, jedna od prvih funkcija koju donosi prijateljstvo je zajedničko druženje, odnosno zajedničko provođenje vremena u opuštajućim i zabavnim aktivnostima (Fehr i Harasymchuk, 2018). Druženje s prijateljima predstavlja ugodu; a komunikacija prijatelja, za razliku od poznanika, opuštenija je i bezbrižnija, te tijekom komuniciranja prijatelji koriste neformalniji jezik, zajedno se šale, ali se i šale na račun jedni drugih (Fehr, 2000).

Pored druženja u slobodno vrijeme, prijatelji su i osobe koje mogu pružiti različite oblike podrške (Fehr, 2000). Postojeća literatura upravo se ponajviše fokusirala na tu funkciju prijateljstva, odnosno pomoć ili socijalnu podršku kad se ispituju različite skupine osoba (Wallace i sur., 2019). Socijalna podrška definira se kao percipirana razina emocionalne, informativne ili praktične pomoći koju pružaju ili nude važne osobe u pojedinčevom životu (Thoits, 2011).

Emocionalna sigurnost treća je funkcija prijateljstva odraslih, a ona se uglavnom odnosi na osjećaje sigurnosti koju prijatelji pružaju u novim, nepoznatim i prijetećim situacijama (Fehr i Harasymchuk, 2018). Istraživanja pokazuju da prijatelji mogu značajno smanjiti stres osobe uzrokovan negativnim životnim događajima (Donnellan i sur., 2017).

Četvrta funkcija prijateljstva odraslih je socijalna potvrda, odnosno osjećaj pojedinaca da joj prijatelji pružaju ohrabrenje i potvrdu, što se pozitivno odražava na razvoj i održavanje pozitivne slike o sebi (Fehr i Harasymchuk, 2018).

Pouzdanost savezništvo je peta funkcija prijateljstva u odrasloj dobi. Ono se definira kao stalna dostupnost i uzajamno iskazivanje odanosti (Wrzus i sur., 2017). U osnovi pouzdanog savezništva nalaze se, dakle, koncepti povjerenja i odanosti (Miething i sur., 2017).

Posljednja, šesta funkcija prijateljstva među odraslima je intimnost i odnosi se na proces samootkrivanja (npr. slobodno i iskreno izražavanje osobnih misli i osjećaja) (Fehr i Harasymchuk, 2018). U prijateljstvu je važno da oba prijatelja uzajamno otkrivaju intimne, osobne informacije i pozitivno reagiraju na informacije koje im je prijatelj otkrio; te se na taj način mogu pospješiti i osjećaji međusobnog povjerenja (Hall, 2011).

U istraživanjima ispitivanja kvalitete prijateljstva između muškaraca i žena utvrđeno je da su ženska istospolna prijateljstva bliskija od muških istospolnih prijateljstava (Fehr, 1996). Žene pri tome svoju bliskost i naklonost izražavaju na ekspresivan način, npr. fizički grljenjem ili verbalno govoreći o svojim osjećajima, dok muškarci to čine na manje ekspresivne načine, primjerice sudjelovanjem u zajedničkim aktivnostima (Caldwell i Peplau, 1982). Muškarci i žene razlikuju se i po tome što očekuju od prijatelja i prijateljskog odnosa. Prema rezultatima meta-analize koju je proveo Hall (2011), žene u odnosu na muškarce očekuju više iskazivanja bliskosti, više samootkrivanja u prijateljskom odnosu, veću uzajamnost u odnosu te veću odanost i predanost odnosu kao i u povjerenje u prijatelja, odnosno prijateljicu. Neki autori ističu kako su takve spolne razlike u prijateljstvu možda prenaplašene i odraz spolnih stereotipa (Greif, 2009; Wright, 1988).

Kada se raspravlja o kvaliteti prijateljstva, sva očekivanja i standardi za koje se očekuje da će se dostići u prijateljskom odnosu mogu biti neostvoreni i samim time prijateljski odnos može postati ugrožen postavljenim zahtjevima, očekivanjima ili natjecanjem i kao takav podložan nezadovoljstvu i sukobu. Prijateljstva stoga mogu biti odnos koji uključuje zadovoljstvo ili obvezu, ovisno o tome tko su nam prijatelji i kvaliteti odnosa s njima (Rawlins, 2017).

Prilikom ispitivanja kvalitete prijateljstava, kako bi procijenili intimnost, istraživači su djecu pitali koliko često određenom prijatelju govore stvari o sebi koje ne bi rekli većini drugih ljudi. Rezultati su pokazali kako djeca koja kažu da njihovo prijateljstvo ima visoku razinu jedne pozitivne značajke, kao što je intimnost, obično kažu da je njihovo prijateljstvo visoko u svim drugim pozitivnim značajkama (Berndt i Keefe, 1995). Ti rezultati sugeriraju da su sve pozitivne značajke povezane s jednom nadređenom dimenzijom kvalitete prijateljstva i samootkrivanjem (Berndt, 2002).

#### *1.1.4. Samootkrivanje*

Jedan od ključnih procesa u nastanku prijateljstva svakako je proces samootkrivanja koji se javlja u interakciji pojedinca s njegovom okolinom – od potpunih stranaca do najbližih mu osoba. Samootkrivanje je dinamičan proces kojim ljudi otkrivaju drugima informacije o sebi: osobne podatke, prošla iskustva, buduće planove, osjećaje, stavove ili uvjerenja (Derlega i Chaikin, 1977). Riječ je o specifičnom obliku komuniciranja s drugom osobom prilikom kojega se dijele privatne informacije, a koje se ne bi mogle dobiti iz nekog drugog izvora (Derlega i Chaikin, 1977). Dakle, to je privatno, svojevóljno i namjerno dijeljenje informacija o sebi samome, neovisno radi li se o intimnim ili sporednim stvarima (Derlega i Chaikin, 1977). Kroz



samootkrivanje osobe otkrivaju svoje unutarnje misli i osjećaje, ali komuniciraju i više od stvarnog sadržaja: otkrivanjem u odnosima također se prenose informacije o odnosu, uključujući povjerenje, socijalnu podršku (pokazivanjem prihvaćanja, brige i ljubavi) ili društveno neodobravanje (izražavanjem sumnje, ljutnje, odbacivanja). Upravo navedeni relacijski aspekt objašnjava zašto je samootkrivanje ključni sastojak međuljudskih odnosa – uključujući i prijateljske odnose (Derlega i Chaikin, 1977). Samootkrivanje doprinosi pozitivno prijateljskim odnosima, otkrivanje vlastitih osjećaja, misli i emocija drugima je suštinski korisno. Teško je zamisliti uspostavu veze bez samootkrivanja. Kako odnos postaje stabilniji i intimniji, veća je vjerojatnost da će osobe otkriti više osobnih informacija, poput ciljeva, snova i nesigurnosti (Derlega i Chaikin, 1977). Istraživanja su pokazala da je aktivnost neuroloških i kognitivnih mehanizama tijekom samootkrivanja slična aktivnosti izazvanoj primarnim nagradama (Tamir i Mitchell, 2012).

Primijećena je i funkcionalna važnost samootkrivanja: osobe se samootkrivaju u pogledu vlastitih osjećaja koje druga osoba ne bi mogla saznati drugačije, a na taj način i pojašnjavaju vlastite misli i ideje kako bi ih druga osoba bolje razumjela ili se smanjila nesigurnost. Nadalje, prilikom samootkrivanja dolazi i do socijalne usporedbe i procjene, odnosno povratne informacije o ispravnosti vlastitih uvjerenja i kognicija (Derlega i sur., 1993). Pored navedenog, putem samootkrivanja se ostvaruju bliski odnosi s drugom osobom te samootkrivanje značajno doprinosi uspostavljanju i održavanju značajnih odnosa s drugima (Derlega i sur., 1993).

Samootkrivanje ovisi o samome cilju kojeg pojedinac nastoji postići u komunikaciji s drugom osobom, kao i tome tko je osoba kojoj dijeli informacije o sebi. Osobe se više samootkrivaju bliskim osobama te u svim vrstama bliskih odnosa uzajamnost otkrivanja predviđa pozitivne ishode odnosa kao što su bliskost, zadovoljstvo i povjerenje (Smetana i sur., 2006). Kada se osobe otkrivaju jedni drugima, počinju se više uzajamno i sviđati i osjećaju da se bolje poznaju, što je bitno za razvoj intimnih odnosa (Finkenauer i Buyukcan-Tetik, 2015). Nije iznenađujuće da je samootkrivanje važno za održavanje trajnih odnosa. U stabilnim vezama, partneri se otkrivaju jedno drugome bez očekivanja trenutnog uzvrata jer im je stalo do dobrobiti drugoga, no uzajamno otkrivanje i dalje je ključno za održavanje odnosa, bilo da se odnosi na svakodnevne probleme ili ozbiljnije probleme (Finkenauer i Hazam, 2000; Prager i sur., 2015). Samootkrivanja mogu umanjiti i smiriti sukob u vremenima stresa, dodatno pridonoseći održavanju dugoročnih odnosa (Babcock i sur, 2013). Pored toga, istraživanja pokazuju kako se samootkrivanje razlikuje s obzirom na spol, naime veće je prema osobama istoga spola, te

se muške i ženske teme samootkrivanja u prisnom prijateljstvu razlikuju. Mnogi istraživači zaključuju da žene dijele veće razine emocionalne izražajnosti i samootkrivanja sa svojim prijateljima (Berk, 2008), dok se muškarci bave aktivnostima usmjerenim na zajedničke interese poput sportova i o tome razgovaraju (Caldwell i Peplau, 1982). Lacković-Grgin i suradnici (2001) zaključuju kako se, neovisno o spolu, osobe najviše samootkrivaju emotivnom partneru i najboljem prijatelju istog spola, a da su generalno žene u svakoj životnoj dobi više sklone samootkrivanju. Kada se ispitivao sadržaj samootkrivanja, neka istraživanja pokazuju kako su žene sklonije otkrivati osjećaje, a muškarci činjenična stanja (Aries i Johnson, 1983) te da muškarci imaju manju tendenciju dijeliti s prijateljem negativne emocije poput straha i tuge (Dindia i Allen 1992). Za žensko-ženska prijateljstva se pokazalo kako je češća upotreba strategija podrške, otvorenosti i interakcije u odnosu na muško-muška prijateljstva (Oswald i sur., 2004). Ove navodne spolne razlike obično se ovako sažimaju: ženska prijateljstva se održavaju „licem u lice“ dok su muška „jedno uz drugo“ (Caldwell i Peplau, 1982). Jones (1991) je utvrdila da žene iskazuju općenito veće zadovoljstvo svojim prijateljstvima nego muškarci, ali i da su više razine samootkrivanja bile povezane s višim zadovoljstvom prijateljstvom i kod muškaraca i kod žena. Utvrdilo se da muškarci i žene, koji u svom prijateljstvu navode niže razine samootkrivanja, također procjenjuju i niski stupanj bliskosti te smatraju da njihova prijateljstva nisu zadovoljavajuća (Reisman, 1990).

#### *1.1.5. Socijalna usamljenost*

Na suprotnom kraju prijateljstvu i uspostavljanju bliskog odnosa je usamljenost. Usamljenost se može definirati kao negativan ishod socijalne izoliranosti koju osoba nije svojevremeno izabrala te posljedično potrebe za druženjem te osobe ostaju neispunjene (Bouillet i Uzelac, 2007). Iako postoji nekoliko klasifikacija usamljenosti, najčešće se koristi dvodimenzionalni pristup kojeg je predložio Weiss (1973), a prema kojemu se razlikuju socijalna i emocionalna usamljenost. Emocionalna usamljenost je rezultat nedostatka intimne, bliske veze, odnosno rezultat nezadovoljene potrebe za emocionalnom blizinom i intimnosti u odnosima s drugima, a karakteriziraju je osjećaji anksioznosti, nemira i praznine. Za razliku od emocionalne, socijalna usamljenost je posljedica nedostatka smislenog prijateljstva i osjećaja pripadanja kao i nedostatnog doživljaja vlastite socijalne integriranosti u različite socijalne mreže. Socijalnu usamljenost prati osjećaj dosade i socijalne marginalnosti (Penezić i sur., 2000). Bogaerts i suradnici (2006) navode da je emocionalna usamljenost povezana s kvalitetom odnosa s bliskim prijateljima, dok je socijalna usamljenost povezana s brojem

bliskih prijatelja. Dakle, socijalnu usamljenost označava nedostatnu razgranatost mreže socijalnih odnosa, a emocionalna usamljenost sami osjećaj socijalne otuđenosti (Klarin, 2002).

U objašnjenju usamljenosti značajan doprinos čine i osobne značajke pojedinca, odnosno pokazalo se kako povučeniji i socijalno anksiozni pojedinci izvještavaju o većoj usamljenosti (Lim i sur, 2016). Ukoliko izražena usamljenost traje, utoliko je povezana s različitim negativnim stavovima prema sebi i drugima, socijalnom neosjetljivošću, lošim procjenama socijalnih situacija i sporijim povezivanjem s drugima jer su takve osobe često i sumnjičave s dijeljenjem informacija o sebi (Jones, 1990). Berk (2008) navodi kako usamljenost dodatno doprinosi daljnjoj izolaciji pojedinca.

Pregledom literature, uočava se kako su najčešće ispitivane dobne razlike te odnosi dobi i usamljenosti kod odraslih osoba. Dosadašnja istraživanja dobnih razlika u usamljenosti daju nekonzistentne rezultate, a u pojedinim istraživanjima nisu zabilježene značajne razlike u usamljenosti s obzirom na dob osobe (Neto, 2014). Yang i Victor (2011) predlažu postojanje dva modela odnosa usamljenosti i dobi, tzv. linearni rast i U-krivulju te navode kako se obrasci povezanosti u istraživanjima mogu razlikovati s obzirom na opću razinu usamljenosti u toj zemlji i pojedinim kulturološkim razlikama. Postoje i potencijalno važna područja za daljnja istraživanja koja ispituju čimbenike povezane s usamljenošću u mlađoj odrasloj dobi i srednjim godinama. Naime, dok iskustvo usamljenosti može biti univerzalno na razini pojedinca, jasno je da postoje razlike među dobnim skupinama u rizičnim faktorima koji su povezani s pojavom usamljenosti i vjerojatnosti oporavka od usamljenosti (Yang i Victor, 2011). No, novija istraživanja potvrđuju da stariji odrasli imaju manje socijalne mreže (Dahlberg i McKee, 2014) i ograničene kontakte s drugima (Pinquart i Sörensen, 2003) u odnosu na mlađe osobe.

Osim dobi, u istraživanjima usamljenosti često se ispituju i spolne razlike gdje su također pronađeni nekonzistentni rezultati. S jedne strane, neka istraživanja izvještavaju da nema spolnih razlika u usamljenosti (Archibald i sur., 1995; Logo i Schatten-Jones, 2000), druga pak pokazuju da postoje spolne razlike, bilo da su muškarci usamljeniji od žena (Knox i sur., 2007; Stokes i Levin, 1986) ili obrnuto (Rokach, 2001). Veća usamljenost kod žena obično se objašnjava sveopćim stereotipnim spolnim ulogama prema kojima su žene sklonije više govoriti o svojim osjećajima i problemima, dok se priznanje usamljenosti i negativnih osjećaja kod muškaraca ne ohrabruje i češće veže uz negativne konotacije (Beck i Young, 1978; Borys i Perlman, 1985). Isto tako, usamljenost u kasnoj životnoj dobi javlja se ranije kod žena u usporedbi s muškarcima. Jedno je objašnjenje povezano s različitom dobi udovištva za

muškarce i žene, što zahtijeva daljnju provjeru (Victor i Yang, 2011). Veću usamljenost kod muškaraca u odnosu na žene neki autori objašnjavaju nižom osjetljivošću na druge i skromnijom emocionalnom ekspresivnošću muškaraca (Vogel i sur., 2003) što rezultira manje adaptivnim stilom suočavanja s usamljenošću koji ih još više otuđuje od drugih (Jones i sur., 1983). Ipak treba naglasiti kako su ove razlike objašnjene djelomično primjenom različitih mjera usamljenosti (Borys i Perlman, 1985). U skladu s tim, žene prijavljuju veći nivo usamljenosti kada su im date mjere samoprocjene, a muškarci prilikom korištenja neizravnih mjera poput UCLA skale (Borys i Perlman, 1985). U nekoliko istraživanja u Hrvatskoj u kojima je korištena kratka forma UCLA skale usamljenosti nisu utvrđene spolne razlike (Rimac, 2015). Sagledavajući rezultate dosadašnjih istraživanja odnosa usamljenosti i sociodemografskih obilježja uočavaju se nekonzistentni rezultati. Pojedini autori (Jones i Craver, 1991) zaključuju kako sociodemografski pokazatelji izravno ne predviđaju usamljenost, ali da su oni povezani sa subjektivnim zadovoljstvom životom, koje je posljedično povezano s usamljenošću. Osim toga, postoji mogućnost kako sociodemografske varijable bolje predviđaju objektivnu socijalnu izolaciju nego subjektivni doživljaj usamljenosti (Jones i Craver, 1991).

## **1.2. Psihološka dobrobit u odrasloj dobi**

Psihološka dobrobit je značajan konstrukt u području pozitivne psihologije, a uključuje najmanje dva aspekta - sreću i zadovoljstvo životom (Heintzelman, 2018). Zadovoljstvo životom je više kognitivno usmjereno, procjenjivano na temelju informacija, dok je sreća širi osjećaj pod utjecajem emotivnog zadovoljstva (Gundelach, 2004). Pojam dobrobiti ili blagostanja potječe iz hedonističke filozofske tradicije koja naglašava emotivna stanja povezana sa zadovoljstvom životom, posebno prisutnost pozitivnih emocija, rijetke negativne emocije i opći osjećaj zadovoljstva životom (Miao i sur., 2013). Emocionalna stanja i zadovoljstvo životom jesu povezani, ali se pokazalo da su to dva različita aspekta dobrobiti. Nadalje, emotivnu komponentu se dijeli na pozitivan afekt, odnosno sreću, i negativan afekt, odnosno depresivnost (Diener i sur., 1985).

Cropanzano i Wright (2001) ističu tri ključne karakteristike sreće: (a) riječ je o subjektivnom iskustvu pojedinca; (b) ona uključuje relativnu prisutnost pozitivnih emocija i relativnu odsutnost negativnih emocija; i (c) sreća predstavlja globalnu procjenu. Isti autori naglašavaju da većina ljudi visoko vrednuje sreću i smatra je ograničenim resursom, što ukazuje na potrebu da je očuvaju ili održavaju kad god je to moguće. Oni ovaj koncept nazivaju „modelom očuvanja resursa“ i objašnjavaju njegove različite učinke na sretne i nesretne ljude. Faktorske

analize povezane sa zadovoljstvom životom otkrivaju da je sreća negativno, ali umjereno povezana s negativnim raspoloženjem, sugerirajući da odsutnost negativnih emocija samo po sebi ne znači sreću (Diener i sur., 1985). Iako su zadovoljstvo životom, ugodna i neugodna emocionalna iskustva povezani, oni su relativno neovisni konstrukti (Albuquerque i sur., 2013). Prisutnost pozitivnih osjećaja ne znači nužno odsutnost negativnih osjećaja i obrnuto. Također, zadovoljstvo životom i pozitivna emocionalna stanja su povezani, ali nisu identični. Naime, ljudi često koriste svoja emocionalna stanja kao jedan od pokazatelja prilikom procjene svog općeg zadovoljstva životom (Diener i sur., 2003).

Kod procjenjivanja zadovoljstva životom, osoba procjenjuje u kojoj mjeri njezin dosadašnji život odgovara njezinim očekivanjima i zamišljenom „idealnom životu“ (Van Hoorn, 2008), te daje opću procjenu osjećaja i stavova o vlastitom životu u određenom trenutku, krećući se od negativnih do pozitivnih (Diener i sur., 1985). Zadovoljstvo životom karakterizira se, u skladu s kognitivnom teorijom, kao kognitivna prosudba pojedinca o usporedbama temeljenim na usklađenosti vlastitih životnih uvjeta sa standardima (Diener i sur., 1985). Vjeruje se da zadovoljstvo životom ima uzroke u radnoj sferi, obiteljskoj sferi i osobnim karakteristikama. Diener i suradnici (1999) također uključuju sljedeće pod zadovoljstvo životom: želju za promjenom života; zadovoljstvo prošlošću; zadovoljstvo budućnošću i viđenje života od strane značajnih drugih. Zadovoljstvo životom smatra se jednim od pokazatelja „očigledne“ kvalitete života zajedno s drugim pokazateljima psihičkog i fizičkog zdravlja. Pretpostavlja se da što je manja neusklađenost između težnji i postignuća pojedinca, to je više zadovoljstvo životom (Diener i sur., 2003). Konstrukt zadovoljstva životom razlikuje se od pozitivnog emocionalnog stanja, ali su međusobno povezani, točnije u nekim su istraživanjima utvrđene korelacije koje se kreću od 0,40 do 0,52 (Lucas i sur., 1996).

Istraživanja pokazuju kako postoje individualne razlike u tome što doprinosi procjeni psihološke dobrobiti. Buetell (2006) sugerira da je zadovoljstvo životom povezano s osobinama ličnosti, genetskim faktorima i socijalno-kognitivnim faktorima poput ciljanih aktivnosti, samopouzdanja, očekivanja ishoda i podrške okoline. Dakle, procjene su ovisne o osobnim vrijednostima (Emmons, 1991). Iako su istraživači u prošlosti bili usmjereni na mjerenje afektivnog blagostanja (npr. korištenjem skala depresije), dodavanje odvojenih mjerenja zadovoljstva životom, kako bi se dopunila tradicionalna afektivna mjerenja, pokazalo se korisnim za razumijevanje psihološke dobrobiti (Bradley i Corwyn, 2004).

### **1.3. Odnos prijateljstva i psihološke dobrobiti u odrasloj dobi**

Osobe teže biti sretni i pokušavaju dobro funkcionirati u različitim aspektima svog života. Dobri socijalni odnosi su važni izvor psihološke dobrobiti. Ako se isključe osobnost i geni kao čimbenici, društveni odnosi su među najvažnijim odrednicama dobrobiti (Layard, 2005). Istraživanje koje su proveli Gundelach i Kreiner (2004) pokazuje kako je sreća ovisna o zadovoljstvu društvenim vezama poput prijateljstva, braka i sličnim bliskim, ispunjavajućim odnosima. Pokazalo se kako percepcija socijalne podrške može biti čak i učinkovitija od same opipljive podrške (Taylor i sur., 2011). Primjerice, osoba koja je izgubila posao može doista pronaći utjehu u podršci bližnje osobe, ali i samo saznanje o dostupnosti podrške može biti jednako djelotvorno. Percipirana, a ne nužno stvarna, socijalna podrška najjače je povezana s otpornošću na stres i općom dobrobiti (Turner i Brown, 2010), a pozitivni učinci na mentalno zdravlje prisutni su prije, tijekom i nakon izloženosti stresoru (Gayer-Anderson i Morgan, 2013). U meta-analizi se pokazalo kako je utjecaj društvene povezanosti na dugovječnost veći od utjecaja dobro utvrđenih zaštitnih čimbenika kao što je tjelesna aktivnost (Holt-Lunstad, 2018). Nalazi pokazuju da je percipirana podrška iz pozitivnih odnosa povezana s češćim doživljavanjem pozitivnih emocija (Kok i sur., 2013.), osjećajem spokoja i sigurnosti (Kane i sur., 2012.) i prisutnošću smisla u životu (Hicks i King, 2009). „Hipoteza o puferiranju“ navodi da socijalna podrška povećava otpornost na životne stresore (Turner i Brown, 2010). Sias i Bartoo (2007) su zaključili da profilaktičke koristi često proizlaze iz emocionalne, instrumentalne i informativne podrške pružene u bliskim odnosima, a jedan od tih odnosa svakako je i prijateljstvo (Turner i Brown, 2010). Prijateljstvo odraslih je vrijedan osobni odnos (Demir i sur., 2015), koji na različite načine doprinosi dobrobiti pojedinca (Demir i sur., 2007) i značajno ispunjava temeljnu ljudsku potrebu za socijalnom interakcijom i pripadnošću (Lyubomirsky, 2008). Prijateljstva uglavnom pružaju toplinu, privrženost, brigu i intimnost te doprinose pozitivnim obiteljskim stavovima i poboljšanim romantičnim odnosima (Bagwell i sur., 1998). Recipročna prijateljstva mogu opskrbiti kognitivne i afektivne resurse, potaknuti osjećaj blagostanja, socijalizirati obje strane, olakšati savladavanje razvojnih zadataka i pružiti razvojne prednosti koje se mogu protegnuti u stariju dob (Hartup i Stevens, 1997). Prijateljstva također olakšavaju prilagodbu na životne prijelaze, uključujući upis na fakultet i ulazak u radni svijet, brak, rađanje djece, smrt supružnika i odlazak u mirovinu (Magnusson i sur., 1985).

Odnosi između varijabli psihološke dobrobiti i prijateljstva, bez obzira na način mjerenja, inherentno su komplicirani zbog svoje dvosmjerne prirode. Iako bi sretni ljudi mogli imati više društvenih odnosa u početku, longitudinalna istraživanja pokazuju da povećanje ili smanjenje

broja društvenih kontakata prati istodobna promjena u dobrobiti (Diener 1984). Teško je utvrditi uzročno-posljedične veze, no opći korelacijski nalazi korisni su u prepoznavanju više pokazatelja psihološke dobrobiti (Bagwell i sur., 2005).

Razumijevanje broja prijatelja koje ljudi imaju uz kvalitetu tih prijateljstava nam može pomoći da odredimo u kojoj mjeri osobe imaju bliske prijatelje kojima se mogu obratiti za društvo, povjeriti im se i na koje mogu računati kada su u nevolji (Gillespie i sur., 2014). Osim broja prijatelja i razgranatosti društvene mreže, značajnom se pokazala razina bliskosti među prijateljima. Tako je utvrđeno kako su bliska prijateljstva povezana s višom razinom samopoštovanja, psihosocijalne prilagodbe i interpersonalne osjetljivosti (Bagwell i sur., 2005). Najbolja prijateljstva predviđaju veću opću međuljudsku sreću (Demir i sur., 2007). U istraživanju Demira i Weitekampa (2007) pokazalo se kako su i konflikti i kvaliteta prijateljstva povezani s percipiranom dobrobiti sudionika. Česti kontakt licem u lice s bliskim prijateljima smanjuju stres te poboljšavaju zdravlje i opću dobrobit (Fuller-Iglesias i sur., 2013; Van der Horst i Coffe, 2012). Tijekom odraslog života, blisko prijateljstvo i druženje cijenjeni su izvori životnog zadovoljstva i osjećaja dobrobiti, koji su pozitivno povezani s cjelokupnim zdravljem (Rawlins, 1992; Uchino, 2004).

Samootkrivanje potiče društvenu povezanost i podršku, te doprinosi i psihološkoj dobrobiti. Kada se oba partnera međusobno otkrivaju, osjećaju više sreće i povezanosti nego kada jedna osoba otkriva, a druga sluša (Sprecher i sur., 2013). Rezultati van der Horst i Coffe (2011) također otkrivaju da socijalno povjerenje poboljšava dobrobit. To je u skladu s Layardom (2005) koji navodi da ako vjerujete drugima, bit ćete sretniji. Prema njemu, to je svojstveno ljudima: „Kao društvena bića, želimo vjerovati jedni drugima“ (Layard 2005, str. 226).

Istraživanja koja su koristila druge metode kao što su opažanje, uzorkovanje iskustava i longitudinalni nacrt su također izvijestila o pozitivnoj povezanosti između prijateljstva i psihološke dobrobiti pojedinca (Demir, 2015). Uzimajući u obzir da je ličnost jedan od najznačajnijih prediktora (objašnjava čak 50% varijance), te da postoji povezanost crta ličnosti kao što su ekstraverzija i ugodnost s prijateljstvom (Demir i Weitekamp 2007), smatralo se da bi ličnost mogla biti uzrok povezanosti prijateljskih iskustava i psihološke dobrobiti. Prema tome, ranije se mislilo kako bi odnos između prijateljskih iskustava i sreće mogao nestati kada se uzme u obzir ličnost. Međutim, empirijska istraživanja među mladim odraslim osobama u različitim kulturama, nastala u posljednjim desetljećima, opovrgavaju navedeno. Konkretno, Demir (2015) navodi kako se pokazalo da prijateljstvo (npr. kvaliteta odnosa) objašnjava

dodatnu varijancu sreće bez obzira na ličnost i to među mladim odraslim osobama na Tajvanu, u Turskoj i SAD-u (Demir i Weitekamp 2007). Općenito, ovi nalazi u različitim kulturama sugeriraju da je prijateljstvo važan korelat aspekata psihološke dobrobiti među odraslim osobama, čak i kada se uzmu u obzir glavni korelati sreće. Rezultati van der Horst i Coffe (2011) pokazuju da različite karakteristike mreže (heterogenost mreže prijateljstva, broj prijatelja, učestalost kontakta s prijateljima) utječu na sve prednosti (više povjerenja, manje stresa, bolje zdravlje i više društvenih resursa) razmatrane u njihovoj studiji. Stoga i usprkos činjenici da se danas smatra da pojedinci sklapaju prijateljstva iz afektivnih, a ne iz instrumentalnih razloga, prijatelji su velikim dijelom korisni za našu psihološku dobrobit kroz prednosti koje donosi prijateljski odnos (van der Horst i Coffe, 2011).

Dosadašnja istraživanja usmjeravala su se i na ispitivanje spolnih razlika pa tako su Cable i suradnici (2012) pokazali kako su rodbinske i prijateljske mreže značajno povezane s psihološkom dobrobiti muškaraca tijekom vremenskog razdoblja, dok je samo prijateljska mreža bila longitudinalno povezana s psihološkom dobrobiti žena. Čini se kako su učinci društvenih odnosa na psihološko zdravlje rodno specifični (Fuhrer i Stansfeld, 2002). Naime, muškarci imaju koristi od šire rodbinske mreže, koja je povezana sa stvaranjem partnerstva, a obrazovanje je pozitivno povezano s veličinom ženskih mreža prijateljstva. Cable i suradnici (2012) su utvrdili postojanje značajne povezanosti između postojanja mreže prijateljstva i dobrobiti odraslih, koja je neovisna o zaposlenju, obrazovanju i partnerstvu među odraslim osobama srednje dobi.

Naravno, nemaju sva prijateljstva pozitivan utjecaj na dobrobit. Bliski odnosi mogu biti uvredljivi, a depresivne osobe ili osobe koje imaju druge poremećaje mogu ozbiljno narušiti funkcioniranje drugih (van der Horst i Coffe, 2011). Iako bliska prijateljstva često pružaju pozitivne, zaštitne i zdrave funkcije, odnosi s visokom razinom neprijateljstva, sukoba i nejednakosti mogu se povezati s internaliziranim ili eksternaliziranim simptomima psihološkog stresa (Bagwell i sur., 2005). U tom smislu, „nestabilna“ prijateljstva mogu biti štetna za mentalno zdravlje. Također, iako općenito prijatelji imaju pozitivan utjecaj na psihološku dobrobit, prijatelji također mogu potaknuti pojedince da počnu pušiti, prejedati se ili stvore neku drugu negativnu naviku. Dodatno, smrtnost prijatelja i smanjena sposobnost da se suoči s njihovom odsutnosti, su razlozi za tugu zbog odsustva prijateljstva u kasnijoj životnoj dobi. Istraživanja koja navode pozitivne doprinose psihološkoj dobrobiti osobe ukazuju kako je



korisno kroz život ulagati u prijateljstva, redovito se sastajati s prijateljima i održavati veliku mrežu prijatelja (van der Horst i Coffe, 2011).

#### **1.4. Polazište istraživanja**

Kaže se da nijedan čovjek nije otok sasvim sam za sebe te su mu potrebne bliske veze s drugima. Prijateljstvo predstavlja značajan oblik podrške i temelji se na zajedničkim aktivnostima, međusobnoj pomoći, emocionalnoj podršci i bliskosti osoba. Prijateljski odnosi su važni tijekom cijelog života, a istraživanja desetljećima unazad ukazuju na značajne pozitivne doprinose kvalitetnih prijateljskih odnosa na psihološku dobrobit pojedinca u svim životnim razdobljima. Pregledom istraživanja uočava se kako je prijateljstvo najviše istraživano u razdoblju djetinjstva i adolescencije, a kada se odnose na istraživanje prijateljstva kod odraslih osoba najčešće su uključeni studenti (Bowman, 2008; Camirand i Poulin, 2022; Caldwell i Peplau, 1982) ili je riječ o prigodnim uzorcima s ograničenom mogućnosti generalizacije (Felmlee i Muraco, 2009; Walker, 1994). Nadalje, većina istraživanja nastoji ne upotrijebiti dob kao varijablu te umjesto toga istraživači obično odabiru sudionike određene životne dobi: mlađe odrasle dobi (Burlison i sur., 2005), srednje odrasle dobi (Liebler i Sandefur, 2002) ili starije životne dobi (Felmlee i Muraco, 2009), te se takva istraživanja često fokusiraju na spolne razlike. Gotovo sva istraživanja ove tematike na području Hrvatske (Carević, 2019; Nizeteo, 2022; Rimac, 2015) su usmjerena na mlađu odraslu dob, odnosno studentsku populaciju i nedostaju istraživanja koja bi se usmjerila na različite značajke prijateljstva u odrasloj dobi. Iako je zadovoljstvo životom samo jedan čimbenik u općem konstrukt psihološke dobrobiti, ono se rutinski koristi kao mjera psihološke dobrobiti u mnogim istraživanjima. Upravo zato će se u ovome radu razmotriti različite mjere psihološke dobrobiti, uključujući zadovoljstvo životom te razine sreće i depresivnosti. Stoga će se u ovom istraživanju nastojati ispitati odnos sociodemografskih karakteristika, kvalitete prijateljstva, samootkrivanja, socijalne usamljenosti i različitih mjera psihološke dobrobiti kod odraslih.

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

### **2.1. Cilj**

Cilj ovog istraživanja je ispitati odnose kvalitete prijateljstva, samootkrivanja, socijalne usamljenosti i psihološke dobrobiti (zadovoljstva životom, sreće i depresivnosti) odraslih osoba te koristeći kvalitativan pristup ispitati značajke odnosa s najboljim prijateljem.

### **2.1. Problemi**

1. Utvrditi obrasce povezanosti između nekih sociodemografskih varijabli (spola, dobi i obrazovanja), kvalitete prijateljstva, samootkrivanja, socijalne usamljenosti te zadovoljstva životom, sreće i depresivnosti.
2. Ispitati relativni doprinos kvalitete prijateljstva, samootkrivanja i socijalne usamljenosti u objašnjenju različitih aspekata psihološke dobrobiti (zadovoljstva životom, sreće i depresivnosti).
3. Utvrditi neke značajke odnosa s najboljim prijateljem/icom. Istraživačka pitanja otvorenog tipa postavljena sudionicima su bila podijeljena u tri tematske cjeline:
  - sklapanje prijateljstva (okolnosti sklapanja prijateljstva i razlozi izbora prijatelja)
  - održavanje prijateljstva
  - izvori nesuglasica/neslaganja u prijateljskom odnosu.

### **2.3. Hipoteze**

1. a) Za pretpostaviti je kako će žene procjenjivati višu kvalitetu prijateljstva (Fehr, 1996), više se samootkrivati te imati nižu razinu socijalne usamljenosti u odnosu na muškarce, dok će stariji sudionici izvještavati o većoj socijalnoj usamljenosti (Dahlberg i McKee, 2014; Pinguart i Sörensen, 2003). Pojedina istraživanja pokazuju da je viša razina obrazovanja povezana s učestalijim korištenjem društvenih mreža (Brashears, 2011), stoga se pretpostavlja se kako će obrazovanje biti negativno povezano sa socijalnom usamljenosti.
- b) U skladu s ranijim istraživanjima koja pokazuju da su različiti pokazatelji prijateljstva povezani s psihološkom dobrobiti (Demir, 2015; Demir i sur., 2007; van der Horst i Coffe (2011), očekuje se značajna pozitivna povezanost kvalitete prijateljstva i samootkrivanja te negativna povezanost socijalne usamljenosti sa zadovoljstvom životom i srećom. Nadalje, očekuje se negativna povezanost kvalitete prijateljstva i samootkrivanja te pozitivna povezanost socijalne usamljenosti s depresivnosti kod odraslih osoba.

2. Očekuje se da će kvaliteta prijateljstva i samootkrivanje pozitivno predviđati zadovoljstvo životom i sreću te negativno depresivnost, dok će socijalna usamljenost biti negativan prediktor zadovoljstva životom i sreće te pozitivan prediktor depresivnosti kod odraslih.
3. Na temelju kvalitativnih podataka očekuje se utvrditi okolnosti sklapanja prijateljstva i razloge izbora prijatelja, način održavanja prijateljstva te izvore nesuglasica/neslaganja u prijateljskom odnosu.

### 3. METODA

#### 3.1. Sudionici

U ovom istraživanju je sudjelovalo 197 osoba odrasle dobi iznad 25 godina, prosječne dobi 37 godina ( $M = 37.03$  godina,  $SD = 12.41$ ). Dobni raspon se kretao od 25 do 72 godine, centralna vrijednost (medijan) iznosi 32, a mod 25 za cjelokupni uzorak. U uzorku je bilo više žena (59%) nego muškaraca (41%).

Što se tiče broja prijatelja, sudionici izvještavaju o rasponu ukupnog broja prijatelja od 0 do 30, dok je prosječni broj prijatelja 9 ( $M = 8.54$ ,  $SD = 6.32$ ), od čega istospolna prijateljstva čine većinu, odnosno u prosjeku 6 prijatelja ( $M = 6.11$ ,  $SD = 4.37$ ). Trajanje najboljeg prijateljstva procijenjeno je na 18 godina ( $M = 17.92$ ,  $SD = 11.08$ ), a odgovori se kreću od 0 godina do 65 godina. Za žene većina najboljih prijatelja su žene (85%), a muškarci isto izvještavaju o većinski istospolnom najboljem prijateljstvu (90%). Sudionici su većinski prosječnog socioekonomskog statusa (86%), nakon čega iznadprosječnog (10%) te u najmanjem postotku ispodprosječnog (4%). Podaci o obrazovanju i bračnom statusu sudionika sažeto su prikazani u *Tablici 1*.

*Tablica 1. Prikaz razine obrazovanja i statusa veze sudionika (N=197)*

Razina obrazovanja	<i>f</i>	%
Srednja škola	107	54.31
Visoka škola/akademski stupanj	66	33.50
Viša škola	13	6.60
Osnovna škola	9	4.57
Nezavršena škola	2	1.02
Bračni status	<i>f</i>	%
U braku	107	54.31
Slobodan	44	22.34
U vezi	39	19.79
Razveden	6	3.05
Udovac	1	0.51

*Napomena: f = frekvencija*

U *Tablici 1* primjetno je kako je većina sudionika završila srednju stručnu spremu, zatim visoku stručnu spremu i akademski stupanj, potom višu stručnu spremu i osnovnu, a najmanje sudionika je izvijestilo o nezavršenoj školi. Stoga su sudionici podijeljeni u 2 kategorije s obzirom na obrazovanje, kategoriju nezavršene škole, osnovne i srednje škole (N=118) te

kategoriju višeg obrazovanja (N=79). Kada je riječ o bračnom statusu, najviše sudionika navodi da je u braku, potom slobodnog statusa i u vezi. Preostali dio sudionika je bio razveden, a jedan sudionik je udovac.

## **3.2. Mjerni instrumenti**

### *3.2.1. Upitnik socio-demografskih podataka*

Upitnikom socio-demografskih podataka konstruiranim za potrebe istraživanja ispitivani su spol, dob, obrazovanje i bračni status sudionika, uz provjeru žive li sudionici s partnerom ukoliko ga imaju. Pored toga, sudionici su bili upitani o broju prijatelja te koliki broj prijatelja od navedenih je istog spola te koliko dugo im traje najbolje prijateljstvo koje imaju.

### *3.2.2. McGillov upitnik prijateljstva – Kvaliteta prijateljstva (eng. McGill Friendship Questionnaire – Friendship Functions, MFQ-FF; Mendelson i Aboud, 1999; Carević, 2019)*

Upitnik kvalitete prijateljstva se sastoji od 30 čestica i šest subskala: stimulirajuće prijateljstvo (npr. „S prijateljem je uzbudljivo biti.“), pomoć (npr. „Prijatelj mi pokazuje kako neke stvari činiti bolje.“), intimnost (npr. „Prijatelj zna kada sam uzrujan/a.“), pouzdan savez (npr. „I kada me drugi ljudi kritiziraju, on ostaje moj prijatelj.“), samovalidacija (npr. „S prijateljem se osjećam posebnim/om.“) i emocionalna sigurnost (npr. „Prijatelj bi učinio sve da se osjećam ugodno u novoj situaciji.“). Zadatak sudionika je da na skali od pet stupnjeva (gdje 1 znači nikad, a 5 uvijek) procijeni koliko određena tvrdnja vrijedi za njihovog najboljeg prijatelja/icu. Rezultat se može utvrditi kao prosječna vrijednost rezultata na česticama unutar te subskale, gdje viši rezultat označava veće ispunjavanje funkcija. Opravdano je računati i ukupan rezultat na cijeloj skali, što se koristilo u ovom istraživanju. Hrvatsku inačicu upitnika prevela je Carević (2019) te provedenim faktorskim analizama nije potvrdila pretpostavljenu strukturu od šest faktora, već je utvrdila jedan faktor koji označava kvalitetu prijateljskog odnosa. Provjerilo se hoće li se isto pokazati i u ovom istraživanju, stoga je provedena faktorska analiza glavnih osi s oblimin rotacijom čime je potvrđena jednofaktorska struktura koja objašnjava 44.7% varijance, a pouzdanost mjerena Cronbach Alpha koeficijentom iznosi .96.

### *3.2.3. Revidirana skala samootkrivanja – RSDS (eng. Revised Self-Disclosure Scale, Wheelers i Grotz, 1976; Ružić, 2006)*

RSDS skala preuzeta je od Ružić (2006), koja je za potrebe svog istraživanja prevela RS DS skal u hrvatski jezik, a od sudionika se traži samoprocjena svog samootkrivanja prijatelju/ici. Skala se sastoji od 31 čestice koje obuhvaćaju pet dimenzija samootkrivanja: namjera (4 čestice, npr. „Kad to želim, ono što otkrivam o sebi je uvijek točan odraz onoga što ja stvarno jesam.“), količina (7 čestica, npr. „Moje izjave o vlastitim osjećajima su obično kratke.“), pozitivnost-negativnost (7 čestica, primjerice „Sve u svemu, moja razotkrivanja o sebi više su negativna nego pozitivna.“), dubina (5 čestica, primjerice „Jednom kad započnem, u potpunosti se intimno razotkrivam.“) te iskrenost (8 čestica, npr. „Uvijek sam iskren/iskrena kad se razotkrivam.“). Sudionici procjenjuju stupanj svog slaganja sa svakom od navdenih tvrdnji, na ljestvici od 7 stupnjeva (gdje 1 označuje „uopće se ne slažem“, 7 „potpuno se slažem“). Rezultat na skali samootkrivanja se može izračunati zbrajanjem procjena za odgovarajuće čestice svake pojedine dimenzije uz prethodno obrnuto bodovanje čestica negativnog smjera, a moguće je i koristiti ukupno samootkrivanje sudionika koje se računa zbrajanjem rezultata na svim česticama skale (Ružić, 2006). Provjerom faktorske strukture skale Ružić (2006) je potvrdila strukturu koju navode Whelees i Grotz (1976). Na ovome uzorku utvrđena je pouzdanost mjerena Cronbach Alpha koeficijentom .73 za ukupan rezultat na skali samootkrivanja. Na pojedinim subskalama Cronbach alpha koeficijenti iznose: .67 za subskal u namjera, .64 za subskal u količina, .71 za pozitivnost-negativnost, .61 za subskal u dubina i .72 za iskrenost. Zbog veće pouzdanosti, u daljnjim analizama korišten je ukupni pokazatelj samootkrivanja.

#### *3.2.4. Skala socijalne usamljenosti (Nekić i Ćubela Adorić, 2002b)*

Skala socijalne usamljenosti sadrži 13 tvrdnji i ispituje procjenu zadovoljenja potrebe za razumijevanjem, potporom i prisnošću u prijateljskim vezama. Karakteristične tvrdnje koje opisuju ovu skal u su: „Moji prijatelji razumiju moje potrebe i razmišljanja“, „Nemam prijatelja koji dijeli moja stajališta“ i „Nisam zadovoljan prijateljima koje imam.“ Sudionik procjenjuje stupanj svog slaganja s pojedinom tvrdnjom na skali procjene od sedam stupnjeva, gdje 1 znači „uopće se ne slažem“, a 7 „potpuno se slažem“. Ukupan rezultat sudionika dobiva se zbrajanjem procjena svih tvrdnji pri čemu se 9 tvrdnji obrnuto boduje. Veći rezultat na subskali znači veću usamljenost na dimenziji socijalne usamljenosti. Na uzorku je utvrđena visoka pouzdanost tipa unutarnje konzistencije te Cronbach alpha koeficijent iznosi .86.

### *3.2.5. Skala zadovoljstva životom (Satisfaction with Life Scale – SWLS; Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985)*

Skala zadovoljstva životom se sastoji od 5 čestica kojima se mjeri kognitivna globalna procjena kvalitete života prema pojedinčevim individualnim kriterijima. Procjena zadovoljstva ovisi o usporedbi sa okolnostima koje pojedinac samostalno bira kao standard. Dakle, standardi zadovoljstva životom nisu ponuđeni u skali već ovisi o pojedincu i njegovim kriterijima. Slaganje sa svakom česticom pojedinci procjenjuju na skali od 7 stupnjeva (od 1- uopće se ne slažem do 7- u potpunosti se slažem), a ukupni rezultat se formira zbrajanjem procjena svih tvrdnji i može iznositi od 5 do 35 bodova. Primjer čestice je: „Moj život je vrlo blizu onome što smatram idealnim.“ Viši rezultat upućuje na više zadovoljstvo životom. Utvrđeni Cronbach alpha koeficijent na uzorku je .90.

### *3.2.6. Kratka skala depresivnosti-sreće (Short Depression-Happiness Scale - SDHS, Joseph, Linley, Harwood, Lewis i McCollam, 2004)*

SDHS, koju su razvili Joseph i suradnici (2004), je skraćena verzija Skale depresivnosti i sreće (DHS) i riječ je o bipolarnom mjernom instrumentu za mjerenje razine depresivnosti i sreće. Razlikuje se od drugih upitnika za sreću i depresivnost jer omogućuje dvosmjerno mjerenje depresivnosti i sreće, zamišljajući ih kao suprotne krajeve jednog spektra. Sastoji se od šest čestica, odnosno od tri stavke koje mjere sreću (npr. „Osjećao/la sam se sretno“) i tri stavke koje su obrnuto kodirane mjere depresivna stanja (npr. „Osjećao/la sam da je moj život besmislen“). Sudionici ocjenjuju koliko često su u posljednje vrijeme osjećali/le opisane osjećaje na skali procjene od 0 do 3 (0 = nikada, 1 = rijetko, 2 = ponekad, 3 = često). Ukupni rezultat na skali dobije se zbrajanjem pojedinih čestica za svakog sudionika. Uzimajući u obzir rezultate hrvatske validacije instrumenta (Miljković i Jurčec, 2015) kojima je utvrđena dvofaktorska struktura instrumenta, provjerena je faktorska struktura i u ovom istraživanju. U ovom istraživanju, faktorska analiza glavnih osi s oblimin rotacijom pokazala je također postojanje dva faktora: depresivnost i sreća koji zajedno objašnjavaju 60.9% varijance. S obzirom na mali broj tvrdnji u subskalama, Cronbach alpha koeficijenti pouzdanosti nešto su niži te iznose za depresivnosti .65 te za sreću .70.

### *3.2.7. Kvalitativni dio istraživanja*

U svrhu postizanja dubljeg uvida i razumijevanja nekih značajki odnosa s najboljim prijateljem/icom, provedeno je kvalitativno istraživanje primjenom pitanja otvorenog tipa. Ovaj dio upitnika je bio opcionalan za sudionike, a pitanja su glasila:



„Kako ste postali prijatelji?“

„Koji su razlozi zbog kojih ste dobar prijatelj upravo s tom osobom?“

„Koji su razlozi zbog čega Vam je on/ona najbolji prijatelj više nego bilo tko drugi?“

„Na koji način najčešće provodite vrijeme s prijateljem?“

„Koji su razlozi mogućih nesuglasica ili razilaženja s tom osobom?“.

### **3.3. Postupak**

Sudionici su ispunjavali upitnik koji se sastojao od sociodemografskog upitnika, mjera koje su uključivale neke aspekte prijateljstva (kvaliteta prijateljstva, samootkrivanje), socijalnu usamljenost i mjera psihološke dobrobiti (zadovoljstva životom te razine sreće i depresivnosti) te kvalitativnog dijela upitnika na kraju s pitanjima otvorenog tipa metodom papir-olovka. Odgovori sudionika su bili prikupljeni u razdoblju od rujna 2023. godine do srpnja 2024. godine tehnikom snježne grude. Početni dio upitnika sadržavao je navedenu uputu i cilj istraživanja te je bilo naglašeno kako će rezultati sakupljeni upitnikom biti analizirani na grupnoj razini te korišteni isključivo u znanstvene svrhe. Sudionici su mogli odustati od ispunjavanja upitnika u bilo kojem trenutku, a za ispunjavanje im je vremenski bilo potrebno u prosjeku 15 minuta. *Etičko povjerenstvo* Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru odobrilo je provedbu ovog istraživanja.

## 4. REZULTATI

### 4.1. Rezultati kvantitativnog dijela istraživanja

#### 4.1.1. Deskriptivni pokazatelji ispitivanih varijabli

Prije primjene parametrijskih postupaka, izračunati su deskriptivni parametri i provjerena je normalnost distribucije (Kolmogorov-Smirnov test) na korištenim skalama. Također, izračunati su Cronbachov alfa koeficijenti kako bi se ocijenila pouzdanost instrumenata, a rezultati su prikazani u *Tablici 2*. Za statističku obradu podataka korišten je program *Jamovi* (verzija 2.3.28.).

*Tablica 2.* Deskriptivni pokazatelji ispitivanih varijabli u istraživanju ( $N=197$ )

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>A</i>	<i>S</i>	<i>K-S d</i>	$\alpha$
Kvaliteta prijateljstva	4.52	0.52	3.00	5.00	-1.02	0.09	0.16**	.96
Samootkrivanje	135.88	17.22	86.00	206.00	0.37	1.19	0.09	.73
Socijalna usamljenost	30.01	11.34	13.00	75.00	1.00	0.99	0.13*	.86
Zadovoljstvo životom	18.66	4.28	5.00	25.00	-0.75	0.59	0.08	.90
Sreća	10.40	1.53	5.00	12.00	-0.71	0.04	0.20**	.70
Depresivnost	6.46	2.03	3.00	12.00	0.22	-0.37	0.08	.65

*Napomena:* *A*-asimetričnost; *S*-spljoštenost, *K-S d* - Kolmogorov-Smirnov test; \*\*  $p < 0.01$ ; \*  $p < 0.05$

Uvidom u rezultate dobivene primjenom Kolmogorov-Smirnov testa može se zaključiti da distribucije rezultata na skalama samootkrivanja i zadovoljstvo životom te subskali depresivnosti ne odstupaju značajno od normalne ( $p > .05$ ). Međutim, distribucija rezultata na skali kvalitete prijateljstva i subskali sreće značajno odstupaju od normalne distribucije ( $p < 0.01$ ), kao i na skali socijalne usamljenosti ( $p < .05$ ). Kline (2015) takvo odstupanje smatra prihvatljivim ukoliko se vrijednosti indeksa asimetričnosti nalaze u rasponu od -3 do +3, a indeksa spljoštenosti u rasponu od -10 do +10. U *Tablici 2* vidljivo je da se vrijednosti indeksa asimetričnosti i spljoštenosti nalaze unutar raspona koje Kline (2015) navodi te se upotreba parametrijskih statističkih postupaka smatra opravdanom.

#### 4.1.2. Obrasci povezanosti sociodemografskih varijabli, kvalitete prijateljstva, samootkrivanja, socijalne usamljenosti i psihološke dobrobiti (zadovoljstvo životom, sreća i depresivnost)

U svrhu odgovora na prvi istraživački problem, odnosno kako bi se utvrdila povezanost između sociodemografskih karakteristika (spola, dobi i obrazovanja), kvalitete prijateljstva,

samootkrivanja, socijalne usamljenosti te mjera psihološke dobrobiti (zadovoljstvo životom, sreća i depresivnost) korišten je Pearsonov koeficijent korelacije. U *Tablici 3* prikazani su koeficijenti korelacija između svih varijabli relevantnih za ovo istraživanje na ukupnom uzorku ( $N=197$ ).

*Tablica 3.* Prikaz koeficijenata korelacije (Pearsonov  $r$ ) između ispitivanih varijabli ( $N=197$ )

	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Spol	-.15*	.18*	.20**	-.01	-.06	.05	.00	.01
2. Dob	-	-.35**	-.11	-.01	.22**	-.04	-.09	.05
3. Stupanj obrazovanja		-	.05	-.02	-.11	.06	-.01	.01
4. Kvaliteta prijateljstva			-	.32**	-.53**	.27**	.21**	-.14
5. Samootkrivanje				-	-.30**	.21**	.24**	-.21**
6. Socijalna usamljenost					-	-.14	-.18*	.23**
7. Zadovoljstvo životom						-	.57**	-.43**
8. Sreća							-	-.46**
9. Depresivnost								-

*Napomena:* \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , varijabla spol je kodirana: 1-muškarci, 2-žene; varijabla obrazovanje je kodirana: 1-nezavršena, osnovna i srednja škola, 2-više razine obrazovanja

U *Tablici 3* može se primijetiti kako je utvrđena povezanost spola s dobi i obrazovanjem, pri čemu su žene u uzorku mlađe u odnosu na muškarce i više obrazovane. Utvrđena je negativna povezanost dobi i obrazovanja, odnosno mlađe osobe su obrazovanije u odnosu na starije pojedince. Spol se pokazao povezanim s kvalitetom prijateljstva, odnosno žene procjenjuju svoja prijateljstva kvalitetnijim. Dob je značajno povezana sa socijalnom usamljenošću, pri čemu stariji pojedinci navode više razine socijalne usamljenosti.

Kvaliteta prijateljstva pozitivno je povezana sa samootkrivanjem, zadovoljstvom životom i srećom te negativno sa socijalnom usamljenošću. Pojedinci koji navode više razine kvalitete svojih prijateljskih odnosa se više samootkrivaju, manje su socijalno usamljeni, zadovoljniji su životom te iskazuju višu razinu sreće (*Tablica 3*).

Razmatrajući odnose drugih varijabli može se uočiti kako je samootkrivanje negativno povezano sa socijalnom usamljenosti i depresivnosti, a pozitivno sa zadovoljstvom životom i srećom. Pojedinci koji se više samootkrivaju izvještavaju o manjoj socijalnoj usamljenosti i nižoj razini depresivnosti te većem zadovoljstvu životom i višoj razini sreće.

Dalje, socijalna usamljenost negativno je povezana sa srećom i pozitivno sa depresivnosti. Socijalno usamljenije osobe iskazuju manje razine sreće i više razine depresivnosti (*Tablica 3*).

Zadovoljstvo životom i sreća su pozitivno povezani, odnosno osobe koje su zadovoljnije životom izvještavaju o višim razinama sreće. Depresivnost je negativno povezana sa zadovoljstvom životom i srećom, odnosno pojedinci koji izvještavaju o većoj razini depresivnosti iskazuju da su manje zadovoljni životom te doživljavaju manje razine sreće (Tablica 3).

#### 4.1.3. Doprinos kvalitete prijateljstva, samootkrivanja i socijalne usamljenosti u objašnjenju zadovoljstva životom te sreće i depresivnosti

Kako bi se ispitaio relativni doprinos kvalitete prijateljstva, samootkrivanja i socijalne usamljenosti u objašnjenju nekih aspekata psihološke dobrobiti osoba (zadovoljstvo životom, sreća i depresivnost) provedene su tri multiple regresijske analize gdje su mjere psihološke dobrobiti tretirane kao kriterij, a kvaliteta prijateljstva, samootkrivanje i socijalna usamljenost kao prediktorske varijable.

Prva multipla regresijska analiza provedena je s ciljem provjere doprinosa kvalitete prijateljstva, samootkrivanja i socijalne usamljenosti u objašnjenju zadovoljstva životom te su rezultati prikazani u Tablici 4.

Tablica 4. Prikaz rezultata multiple regresijske analize s kvalitetom prijateljstva, samootkrivanjem i socijalnom usamljenosti kao prediktorskim varijablama i zadovoljstvom životom kao kriterijskom varijablom (N=197)

	$\beta$	$\sigma\beta$	$t$	$p$
Kvaliteta prijateljstva	.24	.68	2.89	.00
Samootkrivanje	.14	.02	1.94	.05
Socijalna usamljenost	.03	.04	.39	.70
<b>R = .30, R<sup>2</sup> = .09, R<sub>kor</sub><sup>2</sup> = .07</b>				
<b>F(df) = 6.24 (3,193), p &lt; .01</b>				

Napomena:  $\beta$ -vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta (beta ponder),  $\sigma\beta$  - standardna pogreška procjene koeficijenta  $\beta$ ,  $R^2$ -ukupan doprinos objašnjenju varijanci,  $R_{kor}^2$  -korigirani ukupni doprinos objašnjenju varijanci

Iz Tablice 4 može se zaključiti kako se kao značajni prediktor zadovoljstva životom izdvojila varijabla kvaliteta prijateljstva ( $\beta=.24$ ;  $p<.01$ ). Pojedinci koji imaju kvalitetnija prijateljstva zadovoljniji su životom. Nadalje, nije utvrđen statistički značajan doprinos samootkrivanja i socijalne usamljenosti u objašnjenju zadovoljstva životom ( $p>.05$ ). S obzirom na vrijednost korigiranog  $R^2$ , kvalitetom prijateljstva je moguće objasniti skromnih 7% varijance zadovoljstva životom (Tablica 3).

Druga multipla regresijska analiza provedena je s ciljem provjere doprinosa kvalitete prijateljstva, samootkrivanja i socijalne usamljenosti u objašnjenju sreće. Utvrđeni rezultati prikazani su u *Tablici 5*.

*Tablica 5.* Prikaz rezultata multiple regresijske analize s kvalitetom prijateljstva, samootkrivanjem i socijalnom usamljenosti kao prediktorskim varijablama i srećom kao kriterijskom varijablom ( $N=197$ )

	$\beta$	$\sigma\beta$	$t$	$p$
Kvaliteta prijateljstva	.12	.24	1.40	.16
Samootkrivanje	<b>.18</b>	.01	2,49	.01
Socijalna usamljenost	-.06	.01	-.77	.44
<b>R = .28, R<sup>2</sup> = .08, R<sub>kor<sup>2</sup></sub> = .07</b>				
<b>F(df) = 5.54 (3,193), p &lt; .01</b>				

*Napomena:*  $\beta$ -vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta (beta ponder),  $\sigma\beta$  - standardna pogreška procjene koeficijenta  $\beta$ ,  $R^2$ -ukupan doprinos objašnjenju varijanci,  $R_{kor^2}$  -korigirani ukupni doprinos objašnjenju varijanci

Nije utvrđen statistički značajan doprinos kvalitete prijateljstva i socijalne usamljenosti u objašnjenju sreće (*Tablica 5*). Nadalje, utvrđen je statistički značajan doprinos samootkrivanja u objašnjenju sreće ( $\beta=.18$ ,  $p<.05$ ). Sudionici koji se više samootkrivaju, iskazuju više razine sreće. S obzirom na vrijednost korigiranog  $R^2$ , samootkrivanjem je moguće objasniti skromnih 7% varijance sreće.

Posljednja multipla regresijska analiza provedena je s ciljem provjere doprinosa kvalitete prijateljstva, samootkrivanja i socijalne usamljenosti u objašnjenju depresivnosti, a rezultati su prikazani u *Tablici 6*.

*Tablica 6.* Prikaz rezultata multiple regresijske analize s kvalitetom prijateljstva, samootkrivanjem i socijalnom usamljenosti kao prediktorskim varijablama i depresivnosti kao kriterijskom varijablom ( $N=197$ )

	$\beta$	$\sigma\beta$	$t$	$p$
Kvaliteta prijateljstva	.01	.32	.08	.93
Samootkrivanje	<b>-.15</b>	.01	-2.08	.04
Socijalna usamljenost	<b>.18</b>	.02	2.23	.03
<b>R = .27, R<sup>2</sup> = .07, R<sub>kor<sup>2</sup></sub> = .06</b>				
<b>F(df) = 5.04 (3,193), p &lt; .01</b>				

*Napomena:*  $\beta$ -vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta (beta ponder),  $\sigma\beta$  - standardna pogreška procjene koeficijenta,  $R^2$ -ukupan doprinos objašnjenju varijanci,  $R_{kor^2}$ -korigirani ukupni doprinos objašnjenju varijanci

U posljednjoj multiploj regresijskoj analizi, kao značajni prediktori depresivnosti izdvojili su se samootkrivanje ( $\beta=-.15$ ;  $p<.05$ ) i socijalna usamljenost ( $\beta=.18$ ;  $p<.05$ ), dok se kvaliteta prijateljstva nije pokazala kao značajan prediktor depresivnosti ( $p>.05$ ). Iz *Tablice 6* moguće je zaključiti kako samootkrivanje i socijalna usamljenost objašnjavaju 6% varijance depresivnosti s obzirom na vrijednost korigiranog  $R^2$ . Pojedinci koji navode da se manje samootkrivaju u prijateljskim odnosima i koji navode više razine socijalne usamljenosti iskazuju više razine depresivnosti.

#### 4.2. Rezultati kvalitativnog dijela istraživanja

U okviru posljednjeg istraživačkog problema, kvalitativnim pristupom se ispitalo neke značajke odnosa s najboljim prijateljem/icom. Istraživačka pitanja postavljena sudionicima su podijeljena u tri tematske cjeline: sklapanje prijateljstva (okolnosti sklapanja prijateljstva i razlozi izbora prijatelja), održavanje prijateljstva i izvori nesuglasica/neslaganja u prijateljskom odnosu.

Kako je ovaj dio istraživanja bio opcionalan za sudionike, od ukupnog broja sudionika ( $N=197$ ), njih 115 (79%) odgovorilo je na postavljena pitanja otvorenog tipa. Za svako pitanje popisani su odgovori koje su sudionici naveli te su analizirani prema učestalosti. Na sva pitanja sudionici su mogli dati više odgovora.

Sudionici su bili upitani je li osoba za koju procjenjuju da im je najbolji prijatelj ima još neku drugu ulogu u njihovom životu. Od ukupnog broja sudionika njih 28% ( $N=55$ ) je navelo da im je najbolji prijatelj ima i drugu ulogu u životu (kum/a, partner/ica, sestra, nevjesta ili drugi član obitelji, kolega i susjed) te su funkcije koje najbolji prijatelj ima prikazane u *Tablici 7*.

*Tablica 7. Prikaz drugih uloga koje najbolji prijatelj ima u životu sudionika ( $N=55$ )*

Uloga	<i>f</i>	%
Kum/a	29	52.72
Partner/ica (suprug/a)	12	21.82
Član obitelji (sestra, nevjesta i sl.)	12	21.82
Kolega	1	1.82
Susjed	1	1.82

*Napomena: f=frekvencija*

#### 4.2.1. Prva tematska cjelina – sklapanje prijateljstva

Prva tematska cjelina sadržavala je tri pitanja koja su se odnosila na okolnosti sklapanja prijateljstva i razloge izbora prijatelja. U *Tablici 8* prikazani su najčešći odgovori sudionika na postavljena pitanja i njihova učestalost navođenja (frekvencija).

*Tablica 8.* Prikaz najčešćih odgovora na pitanja otvorenog tipa sudionicima o sklapanju njihovih najboljih prijateljstava ( $N=115$ )

„Kako ste postali prijatelji?“		
U školi	$f=25$	21.74%
U srednjoj školi	$f=12$	10.43%
Zajedničko odrastanje	$f=12$	10.43%
Blizina stanovanja	$f=11$	9.57%
Slučajno	$f=11$	9.57%
Posao	$f=10$	8.70%
Tijekom studiranja	$f=8$	6.96%
Preko treće osobe	$f=7$	6.09%
Obitelj smo	$f=7$	6.09%
„Koji su razlozi zbog kojih ste dobar prijatelj upravo s tom osobom?“		
Iskrenost	$f=17$	14.78%
Sličnost	$f=15$	13.04%
Povjerenje	$f=13$	11.30%
Slaganje	$f=11$	9.57%
Razumijevanje	$f=9$	7.83%
Pouzdanje	$f=5$	4.35%
Bliskost	$f=5$	4.35%
Podrška	$f=5$	4.35%
Dugogodišnje poznanstvo	$f=4$	3.48%
Sigurnost	$f=4$	3.48%
„Koji su razlozi zbog čega Vam je on/ona najbolji prijatelj više nego bilo tko drugi?“		
Sličnost	$f=28$	24.35%
Povjerenje	$f=27$	23.48%
Iskrenost	$f=26$	22.61%
Pouzdanje	$f=18$	15.65%
Razumijevanje	$f=17$	14.78%
Dugogodišnje poznanstvo	$f=15$	13.04%
Dobrota prijatelja	$f=12$	10.43%
Slaganje	$f=11$	9.57%
Prihvatanje	$f=11$	9.57%
Blizina	$f=6$	5.22%

*Napomena:  $f$ =frekvencija*

Iz *Tablice 8* može se primijetiti kako su sudionici najčešće izvještavali o tome da su najboljeg prijatelja upoznali još *u školi* (25), odnosno *u srednjoj školi* (12), a potom slijedi *zajedničko odrastanje* (12). Dalje su navodili da su postali prijatelji kao rezultat *blizine stanovanja* (11), *posla* (10) i *tijekom studiranja* (8). Rjeđe su navedeni odgovori *slučajno* (11), upoznavanje *preko treće osobe* poput roditelja ili drugog prijatelja (7) i upoznavanje prijatelja zbog *životnih okolnosti* (3).

Nadalje, na temelju odgovora sudionika može se uočiti kako su razlozi druženja s najboljim prijateljem najčešće zbog *iskrenosti* (17), *sličnosti* (15), *povjerenja* (13), *slaganja* (11) i *razumijevanja* (11). Potom u jednakoj mjeri navode: *pouzdanje* (5), *bliskost* (5) i *podršku* (5), a slijede ih *dugogodišnje poznanstvo* (4) i *sigurnost* (4).

Kada se sudionike upitalo koji su razlozi zašto im je ta osoba najbolji prijatelj više nego bilo tko drugi, čestina javljanja pojedinih odgovora drugačija je nego u ranijem pitanju, no prva tri navedena razloga nalaze se i u ovom odgovoru: *sličnost* (28), *povjerenje* (27) i *iskrenost* (26) koji su se približno jednako pojavljivali, potom slijede odgovori koji su uključivali dimenziju *pouzdanje* (18), *razumijevanje* (17) i *dugogodišnje prijateljstvo* (15). Iduća je navedena karakteristika prijatelja – *dobrota* (12), slijede ju *slaganje* (11) i *prihvatanje* (11), a potom *blizina* (6). Zaključno, razlozi odabira prijatelja su iduće karakteristike: iskrenost, sličnost i povjerenje.

#### 4.2.2. Druga tematska cjelina – održavanje prijateljstva

Druga tematska cjelina kvalitativne analize odnosila se na otkrivanje načina na koji odrasle osobe održavaju svoja najbolja prijateljstva. U *Tablici 9* navedeni su najčešći odgovori sudionika.

*Tablica 9.* Prikaz najčešćih odgovora na pitanja otvorenog tipa sudionicima o načinu održavanja prijateljstva (N=115)

„Na koji način najčešće provodite vrijeme s prijateljem?“		
Kava	f=51	44.35%
Druženje	f=19	16.52%
Šetnja	f=18	15.65%
Putovanje/izlet u prirodu	f=15	13.04%
Zabava	f=14	12.17%
Piće	f=9	7.83%
Sport	f=7	6.09%
Zajednički objed	f=7	6.09%
Posao	f=6	5.21%
Pomoć u radovima	f=5	4.35%



*Napomena: f=frekvencija*

Primjetno je najviše odgovora o načinu provođenja vremena s najboljim prijateljem upravo odgovor *kava*, odnosno ispijanje zajedničke kave ili odlazak na kavu (51), iduće je *druženje*, odnosno nekakvo boravljenje zajedno bez posebne aktivnosti (19), zatim slijedi *šetnja* (18) i *putovanje/odlazak u prirodu* (15). Sudionici idu na *zabavu* (14) s prijateljem i *na piće* (14), bave se *sportom* (7) i zajedno *objeduju* (7), nakon čega navode da se druže kroz *posao* (6) i *pomoć u radovima* (5).

#### 4.2.3. Treća tematska cjelina – izvori nesuglasica/neslaganja u prijateljskom odnosu

Posljednja tematska cjelina obuhvaća pitanje koji su razlozi mogućih nesuglasica ili razilaženja s najboljim prijateljem te su najčešći odgovori prikazani u *Tablici 10*.

*Tablica 10.* Prikaz najčešćih odgovora na pitanja otvorenog tipa sudionicima o mogućim nesuglasticama ili razilaženjima s najboljim prijateljem (N=115)

Koji su razlozi mogućih nesuglasica ili razilaženja s tom osobom?		
Ne postoje	f=25	21.74%
Različitosti	f=18	15.65%
Ne znam	f=5	4.35%
Gubitak povjerenja	f=4	3.48%
Sitnice	f=4	3.48%
Osobine prijatelja	f=4	3.48%
Materijalizam	f=3	2.61%
Politika	f=3	2.61%
Neiskrenost	f=2	1.74%
Emocionalna nepovezanost	f=2	1.74%

*Napomena: f=frekvencija*

Kao najčešći odgovori na pitanje o mogućim nesuglasticama, odnosno razilaženjima s najboljim prijateljem, najveći broj sudionika rekao je kako one *ne postoje* (25), nakon čega su sudionici izvještavali o *različitostima* mišljenja, karaktera, vrijednosti i sl. (18). Uslijedio je odgovor *ne znam* (5), nakon njega *gubitak povjerenja* (4), *sitnice* (4) i *osobine prijatelja* (4). Sudionici su naveli *materijalizam* (3), *politika* (3), *neiskrenost* (2) i *emocionalna nepovezanost* (2) kao iduće najčešće odgovore o mogućim razlozima prekida prijateljstva.

## **5. RASPRAVA**

U ovome radu nastojalo se ispitati odnose kvalitete prijateljstva, samootkrivanja, socijalne usamljenosti i mjera psihološke dobrobiti (razine zadovoljstva životom i sreće, depresivnosti) odraslih osoba te koristeći kvalitativan pristup ispitati značajke odnosa s najboljim prijateljem. Većina istraživanja nastoji ne upotrijebiti dob kao varijablu te istraživači obično odabiru sudionike određene životne dobi: mlađe (Burlison i sur., 2005), srednje (Liebler i Sandefur, 2002) ili starije životne dobi (Felmlee i Muraco, 2009), zbog čega su u ovome istraživanju sudjelovale odrasle osobe iz različitih životnih razdoblja. Ranije je utvrđeno kako postoji povezanost određenih sociodemografskih karakteristika i aspekata prijateljstva te veličine prijateljske mreže osobe (Bank i Hansford, 2000; Brashears, 2011; Wrzus i sur., 2013), stoga je bila ispitana povezanost spola, dobi i obrazovanja s kvalitetom prijateljstva, samootkrivanjem i socijalnom usamljenosti.

### **5.1. Povezanost sociodemografskih varijabli (spola, dobi i obrazovanja) s kvalitetom prijateljstva, samootkrivanjem i socijalnom usamljenosti**

Za početak, utvrđena je povezanost spola i kvalitete prijateljstva, odnosno žene izvještavaju o višoj kvaliteti prijateljstva, što je u skladu s ranije utvrđenim obrascem da su ženska istospolna prijateljstva kvalitetnija od muških istospolnih prijateljstava (Bank i Hansford, 2000; Caldwell i Peplau, 1982; Demir i sur., 2007; Fehr, 1996). Čini se kako ženska prijateljstva u većoj mjeri sadržavaju odrednice kvalitete prijateljstva, poput stimulirajućeg prijateljstva, pomoći, intimnosti, pouzdanog saveza, samovalidacije i emocionalne sigurnosti (Mendelson i Aboud, 1999) te da je riječ o robusnom efektu spola (Demir i Orthel, 2011). Osim toga, ranija istraživanja pokazuju da su prijateljstva žena manje konfliktna u usporedbi s muškarcima (Demir i Weitekamp, 2007) te bi bilo korisno ispitati doprinosi li razina konflikta ovoj razlici.

Dalje, očekivalo se da će žene u odnosu na muškarce više samootkrivati, ali ova pretpostavka nije potvrđena, odnosno nije utvrđena povezanost spola i samootkrivanja. Ovakvi nalazi mogu se objasniti i zaključcima koje je istaknula Walker (1994) nakon intervjuiranja muškarca i žena. Sudionici su prepoznali postojanje različitih ideala prijateljstva ovisno o spolu, odnosno očekivali su da prijateljice dijele osjećaje, a prijatelji sudjeluju u zajedničkim aktivnostima (Walker, 1994). Mnogi od njih su zapravo odstupali od ovih spolnih očekivanja u

stvarnosti unutar vlastitih istospolnih prijateljstava, primjerice prijateljice su sudjelovale u zajedničkim aktivnostima, a prijatelji su međusobno dijelili vlastite osjećaje (Walker, 1994). U literaturi se pokazalo kako na sklonost samootkrivanju utječu osobne značajke pojedinca, poput negativne percepcije pojedinca o društvenim interakcijama ili osobina kao što je sramežljivost, što ih može spriječiti u stvaranju bliskih prijateljskih odnosa (Li i sur., 2020). Tako je sramežljivost povezana s niskim osjećajem sigurnosti, zbog čega sramežljivi pojedinci zadržavaju osobne podatke kako bi se osjećali sigurno (Li i sur., 2020). Dalje, takvo ponašanje doprinosi nižoj stopi samootkrivanja među pojedincima i može biti povezano s manjom razinom kvalitete prijateljstva i većom usamljenosti (Battle i White, 2024). Osobe s višom socijalnom anksioznošću također mogu imati poteškoća s samootkrivanjem, osobito u početnim fazama prijateljstva (Ketay i sur, 2018). Dok u većini slučajeva prijateljstvo s drugom osobom može ublažiti stres, osobe s visokom razinom socijalne anksioznosti mogu postati pod većim stresom u tim interakcijama. To ovim osobama može otežati samootkrivanje i stvaranje bliskih prijateljstava (Derlega i sur., 1993). Prepoznato je da samootkrivanje igra ključnu ulogu u njegovanju bliskih prijateljstava (Battle i White, 2024). Pored samootkrivanja, trebalo bi razmotriti ispitivanje drugih konstrukata, koji bi mogli razjasniti ovakve nalaze ispitivanja povezanosti sociodemografskih karakteristika i aspekata prijateljstva.

Nisu utvrđene značajne spolne razlike u socijalnoj usamljenosti što je u skladu s nalazima koje je Rimac (2015) utvrdila na hrvatskom uzorku. Rezultati meta-analize istraživanja Maes i suradnika (2019) također ne upućuju na to da se spolne razlike u usamljenosti pojavljuju tijekom odrasle dobi. Pokazalo se da su muškarci bili malo usamljeniji od žena u djetinjstvu, adolescenciji i mlađoj odrasloj dobi, ali te male spolne razlike nestale su u srednjoj odrasloj dobi i starosti (Maes i sur., 2019). Treba napomenuti kako je procjena socijalne usamljenosti korištena u ovom istraživanju mjera samo-procjene, a moguće je da bi varijabla spol bolje predvidjela objektivnu socijalnu izolaciju nego subjektivni doživljaj usamljenosti (Jones i Craver, 1991). Maes i suradnici (2019) ističu problem korištenja različitih mjera socijalne usamljenosti u istraživanjima kao otežavajući čimbenik u usporedbama rezultata istraživanja.

Bilo je pretpostavljeno da će socijalna usamljenost biti povezano povezana s dobi, što je u istraživanju potvrđeno. Stariji pojedinci iskazuju više razine socijalne usamljenosti, dok se dob nije pokazala značajnim prediktorom za odrednice prijateljstva (kvaliteta prijateljstva i samootkrivanje). Ovakvi nalazi su u skladu s očekivanim da se prijateljske mreže smanjuju

tijekom kasnije odrasle dobi. Smanjenje socijalne mreže s dobi često se pojašnjava povezanošću sa životnim događajima koje se događaju u odrasloj dobi, poput razvoda, otkaza, smrti i slično, koji onda potiču takve promjene u socijalnoj povezanosti (Wrzus i sur., 2013).

Nadalje, s obzirom da su pojedina istraživanja pokazala da je viša razina obrazovanja povezana s većim društvenim mrežama (Brashears, 2011), očekivalo se kako će obrazovanje biti negativno povezano sa socijalnom usamljenosti, no ova hipoteza nije potvrđena. Obrazovanje sudionika se nije pokazalo značajno povezanim sa socijalnom usamljenošću, kvalitetom prijateljstva i samootkrivanjem. Gillespie i suradnici (2014) također nisu utvrdili povezanost obrazovanja s prijateljskim mrežama te su takve nalaze objasnili činjenicom da su ljudi društvena bića i neovisno o razinama obrazovanja uspijevaju pronaći blizak krug ljudi koji su im društveno i emocionalno dostupni. Naime, navedeni autori su nastojali prikupiti iskaze o zadovoljstvu prijateljstvom s vrlo bliskim prijateljima, dok su druga istraživanja koristila šire definicije prijatelja i društvenih mreža (Gillespie i sur., 2014), slično kao i u ovome istraživanju koje je bilo usmjereno ispitati kvalitetu najboljeg prijateljstva.

## **5.2. Odnos kvalitete prijateljstva, samootkrivanja, socijalne usamljenosti i psihološke dobrobiti**

U skladu s ranijim istraživanjima koja pokazuju da su različiti pokazatelji kvalitete prijateljstva i razgranatosti prijateljske mreže povezani s boljom psihološkom dobrobiti (Demir, 2015; Demir i sur., 2007; van der Horst i Coffe (2011), u ovome istraživanju se ispitala povezanost kvalitete prijateljstva, samootkrivanja i socijalne usamljenosti s različitim mjerama psihološke dobrobiti (zadovoljstvo životom, razine sreće i depresivnosti). Rezultati ukazuju kako pojedinci koji procjenjuju višu kvalitetu prijateljstva navode da su zadovoljniji životom i doživljavaju više razine sreće, dok je više samootkrivanje osobe povezano s višim zadovoljstvom životom i doživljavanjem sreće te nižim doživljavanjem depresivnosti. Socijalno usamljeniji pojedinci doživljavaju niže razine sreće i više razine depresivnosti.

Prijateljstva igraju ključnu ulogu u našem životu, pružajući nam osjećaj pripadnosti, podrške i smisla. Brojna istraživanja (npr. Kok i sur., 2013; Kane i sur., 2012; Hicks i King, 2009) potvrđuju da kvalitetna prijateljstva pozitivno utječu na naše mentalno zdravlje i dobrobit. Prema hipotezi "puferiranja" (Turner i Brown, 2010), prijatelji nam pomažu u suočavanju sa stresom i životnim izazovima. Osim toga, prijateljstva su važna za naš osobni razvoj i omogućuju nam da se lakše prilagodimo promjenama u životu (Hartup i Stevens, 1997; Magnusson i sur., 1985). Istraživanja su pokazala da bliska prijateljstva, posebno ona u kojima

se partneri međusobno otkrivaju, imaju najveći pozitivan utjecaj na dobrobit pojedinca. Samootkrivanje, odnosno dijeljenje misli, osjećaja i iskustava s drugima, pojačava osjećaj povezanosti i povjerenja, te doprinosi većoj sreći i zadovoljstvu životom (Sprecher i sur., 2013). Kada se oba partnera uključe u proces samootkrivanja, osjećaj bliskosti i intimnosti se produbljuje, što dodatno pozitivno utječe na psihološku dobrobit (Derlega i Chaikin, 1977; Derlega i sur., 1993). Nasuprot tomu, pojedinci koji se osjećaju usamljeno često razvijaju negativne obrasce ponašanja koji dodatno pojačavaju njihovu izolaciju (Berk, 2008). Na primjer, usamljene osobe mogu biti manje sklone inicirati društvene kontakte ili se mogu ponašati na način koji odbija druge, što se može odraziti na psihološku dobrobit.

Ispitan je relativni doprinos kvalitete prijateljstva, samootkrivanja i socijalne usamljenosti u objašnjenju različitih aspekata psihološke dobrobiti (zadovoljstva životom, sreće i depresivnosti).

Pokazalo se kako kvaliteta najboljeg prijateljstva značajno doprinosi objašnjenju zadovoljstva životom, dok se socijalna usamljenost i samootkrivanje nisu pokazali značajnim u objašnjenju. Pojedinci koji imaju kvalitetnija prijateljstva procjenjuju veće zadovoljstvo životom. Ovakvi nalazi su u skladu s rezultatima Amati i suradnika (2018) u kojima se pokazalo kako su intenzitet i kvaliteta prijateljstva pozitivno povezani sa zadovoljstvom životom. Za zadovoljavajući život može biti dovoljna jedna jaka intimna veza (Coyne i DeLongis, 1986). U literaturi postoje značajni dokazi da su pojedinci s kvalitetnijom prijateljskom mrežom skloniji biti zadovoljniji svojim životima. Ova pozitivna uloga bliskih društvenih odnosa može se objasniti dobrobitima koje ti odnosi donose. Bliski odnosi služe potvrđivanju osjećaja pojedinca o sebi i zadovoljavaju osnovnu ljudsku potrebu za pripadnošću (Deci i Ryan, 2002) te su izvor pozitivne afirmacije. Društveni odnosi dragocjen su izvor resursa za pojedinca: pristup korisnim informacijama, društvo u aktivnostima slobodnog vremena (vrijeme provedeno u zajedničkom razgovoru i zajedničko vrijeme za zabavu ili zajednički obroci) i emocionalni (npr. savjet o ozbiljnom osobnom ili obiteljskom problemu) te instrumentalni (npr. ekonomska pomoć, administrativni postupci, održavanje kućanstva) (Amati i sur., 2018). Razina zadovoljstva raste s brojem ljudi kojima pojedinac može vjerovati i s kojima može razgovarati o problemima ili važnim stvarima, ali s druge strane te se razine smanjuju s viškom prisutnosti poznanika ili stranaca u njihovom okruženju (Taylor i sur., 2001; Powdthavee, 2008) te je moguće kako se iz tih razloga socijalna usamljenost nije pokazala značajnom u modelu, odnosno da veći prijateljski krug ljudi nije nužno povezan s zadovoljstvom. Nadalje, pokazalo se kako prijateljstva mogu biti posebno važna za ljude u romantičnoj vezi u kojoj nisu

zadovoljni partnerom, a bitno je istaknuti da su većinski u ovome istraživanju sudjelovale osobe u braku i vezi. Naime, usprkos nezadovoljstvu romantičnim odnosom, osobe ipak mogu biti zadovoljne životom ako imaju dobrog prijatelja (Kaufman i sur., 2022), što sugerira da je dovoljan jedan podržavajući i ispunjavajući odnos za ispunjenje ranije navedenih potreba, što može objasniti zašto se kvaliteta pokazala značajnim prediktorom zadovoljstva životom.

Za razliku od kvalitete prijateljstva, samootkrivanje se pokazalo značajnim prediktorom u objašnjenju sreće, odnosno veće samootkrivanje predviđa više razine sreće. Osim sreće, samootkrivanje uz socijalnu usamljenost objašnjava manji postotak varijance depresivnosti, pri čemu osobe koje se manje samootkrivaju izvještavaju o višim razinama depresivnosti. Takvi nalazi mogu se objasniti kroz ekspresivnu funkciju samootkrivanja – iskazivanje vlastitih misli, ideja i osjećaja kako bi ih druga osoba bolje razumjela ili se smanjila nesigurnost, dovodi i do jasnije slike o svojim unutarnjim procesima za osobu koja se samootkriva, pri čemu osoba stječe bolji uvid i razvija vještine regulacije emocija. Nadalje, prilikom samootkrivanja mogu dobiti povratne informacije o ispravnosti vlastitih uvjerenja i kognicija (Derlega i Margulis, 1982). Prema teoriji širenja i izgradnje pozitivnih emocija (Fredrickson, 2001), kada pojedinci dožive pozitivne emocije, njihov se repertoar misli i djelovanja proširuje. Učinak širenja aktivira uzlaznu spiralu, što rezultira iskustvom novih i dubljih pozitivnih emocija (Fredrickson i Joiner, 2018). To zauzvrat dovodi do stvaranja resursa koji traju tijekom vremena i djeluju kao zaštitni štiti od nedaća (Tugade i Fredrickson, 2004). Nalazi o socijalnoj podršci pokazuju da kada prijatelji komuniciraju unutar pozitivne emocionalne atmosfere, njihovo iskustvo se proširuje, a to zauzvrat aktivira uzlaznu spiralu koja izaziva još pozitivnije emocije (Fredrickson i Joiner, 2018). U tom kontekstu, pojedinci obogaćuju svoje interpersonalne resurse, kao što su društvena podrška, povjerenje, suosjećanje, percipirane pozitivne društvene veze (Kok i sur., 2013) i druge kvalitete prijateljstva koje su korisne za dobrobit. Samootkrivanje se može promatrati i kao indikator uključenosti ili angažmana, koji opisuje pozitivno stanje uma u kojem su pojedinci potpuno prisutni i kanaliziraju svoj interes, energiju i vrijeme (Butler i Kern, 2016). Dakle, više razine uključenosti povezane su s različitim pokazateljima blagostanja, između ostalog i višim razinama sreće te manjim razinama depresivnosti (Fritz i Avsec, 2007). Nasuprot tomu, pokazalo se da osobe koje imaju nisku razinu intimnosti sa svojim prijateljima pokazuju višu razinu depresije, a kao pokazatelj intimnosti može se uzeti i procjena samootkrivanja (Nezlek i sur., 1994).

Integracija ljudi u mreže podrške pruža im potrebne resurse za uspješno suočavanje s depresijom, tjeskobom, usamljenošću, predoziranje alkoholom i mnogim poteškoćama

(Christakis i Fowler, 2009), stoga nalaz da, uz niže samootkrivanje, viša socijalna usamljenost doprinosi objašnjenju depresivnosti ne iznenađuje. Postoje mnogi čimbenici koji mogu objasniti ovu povezanost, kao što je slab osjećaj kontrole (van Belijouw i sur., 2014), disfunkcionalni načini suočavanja i smanjena društvena podrška (Liu i sur., 2016). Cacioppo i suradnici (2006) sugeriraju da je moguće da usamljenost predviđa depresivnost zbog svoje povezanosti s brojnim prediktorima, uključujući demografske čimbenike, psihosocijalne čimbenike i percipirani stres (Cacioppo i sur., 2014; Cacioppo i sur., 2010; Cacioppo i sur., 2006), iako njegovi nalazi sugeriraju da usamljenost predviđa depresiju bez ovih faktora. Teoretski, postoje jasni razlozi za očekivati da će usamljenost dovesti do depresije: evolucijska teorija usamljenosti sugerira da ona djeluje tako da stvara negativne afekte (koji mogu rezultirati depresivnim raspoloženjem) kako bi potaknula pojedinca da održi ili popravi društvene veze u svrhu evolucijskog opstanka (Cacioppo i sur., 2014). Nalazi pokazuju i da depresija predviđa usamljenost (Dahlberg, i sur., 2015; Lasgaard, i sur., 2011; Tiikkainen i Heikkinen, 2005). Moguće osnove na kojima se temelji ovaj odnos uključuju: nemogućnost održavanja društvenih mreža, socijalnu neangažiranost (Tiikkainen i Heikkinen, 2005) i funkcionalno oštećenje (Pinquart i Sorensen, 2001). Također, smetnje u odnosima, kao što su prekidi ili razilaženja, mogu uzrokovati i usamljenost i simptome depresivnosti (Weeks i sur., 1980).

### **5.3. Značajke odnosa s najboljim prijateljem/icom**

Konačno, u ovom istraživanju se nastojalo koristeći kvalitativan pristup ispitati neke značajke odnosa s najboljim prijateljem/icom: sklapanje prijateljstva (okolnosti sklapanja prijateljstva i razlozi izbora prijatelja), održavanje prijateljstva te koji su izvori nesuglasica/neslaganja u prijateljskom odnosu.

Ispitivanjem okolnosti sklapanja prijateljstva pokazalo se kako su odrasle osobe najboljeg prijatelja najčešće upoznale u školi, odnosno u srednjoj školi i tijekom zajedničkog odrastanja. To se može povezati s tzv. hipotezom o fizičkoj blizini, odnosno da su još od djetinjstva pojedinci skloni sklapati prijateljstva s djecom iz neposredne blizine: susjedstvo, vrtić, osnovna i srednja škola te potom kasnije u odrasloj dobi imaju tendenciju nastavljati ta prijateljstva (Asendorpf i Wilpers, 1998; Degenne i Lebeaux, 2005). Nadalje, kao najčešće razloge izbora prijatelja sudionici navode iskrenost, sličnosti i povjerenje. Isticanje sličnosti s prijateljem u skladu je s nalazima istraživanja koja pokazuju da su osobe sklonije tražiti sličnosti kod prijatelja, bilo da se radi o istome spolu, društvenome statusu ili drugim osobnim karakteristikama (Chow i sur., 2013; MacLean, 2016; Pennington, 2004). Putem sličnosti s

prijateljem se ostvaruje i jedna od važnih funkcija prijateljstva; validacija vlastitih stavova, uvjerenja i vrijednosti jer će odabirom osobe slične sebi pojedinci steći i odobravanje istih (Fehr i Harasymchuk, 2018). Nadalje, povjerenje se navodi kao dio jedne druge funkcije prijateljstva, a to je pouzdano savezništvo, definirano kao stalna dostupnost i uzajamno iskazivanje odanosti (Miething i sur., 2017; Wrzus i sur., 2017). U osnovi pouzdanog savezništva nalaze se, dakle, koncepti povjerenja i odanosti (Miething i sur., 2017). Zlatar (2009) je na hrvatskom uzorku sudionika utvrdila da je iskrenost u samootkrivanju važna za razvoj kvalitetnih partnerskih odnosa, kako za muškarce tako i za žene, što podupiru i rezultati kvalitativne analize odgovora sudionika u ovom istraživanju.

Odrasle osobe prijateljstvo u najvećoj mjeri održavaju ispijanjem zajedničke kave, odnosno odlaskom na kavu, potom druženjem bez konkretne aktivnosti ili u zajedničkoj šetnji. Zajedničko provođenje vremena u opuštajućim i zabavnim aktivnostima prepoznato je kao jedna od osnovnih funkcija prijateljstva, stoga ovakvi odgovori ne iznenađuju (Fehr i Harasymchuk, 2018).

Potencijalni razlozi nesuglasica ili razilaženja za najveći broj sudionika ne postoje ili ne znaju koji bi to mogli biti, nakon čega slijedi da razlog može biti različitost u mišljenju ili karakteru te gubitak povjerenja. Ovakvi odgovori upućuju na trajnost prijateljstva iz perspektive sudionika istraživanja, što nije u skladu s zaključkom iz literature (Berk, 2008) kako su prijateljstva dinamičan odnos sklon promjenama. Također, ovi iskazi potvrđuju važnost ranije istaknute važne odrednice u sklapanju prijateljstva sličnosti, ali i razilaženja s prijateljem ukoliko dođe do gubitka povjerenja, odnosno funkcije definirane kao pouzdano savezništvo (Fehr i Harasymchuk, 2018).

Sve u svemu, analiza kvalitativnog dijela istraživanja potvrđuje ranije izložene funkcije prijateljstva koje su prepoznate u istraživanjima, poput funkcije provođenja slobodnog vremena s prijateljem, pouzdanog savezništva i validacije (Fehr i Harasymchuk, 2018). Također, potvrđeni su navodi da se prijatelji biraju prema sličnosti (Chow i sur., 2013; MacLean, 2016) i blizini (Asendorpf i Wilpers, 1998; Degenne i Lebeaux, 2005).

#### **5.4. Ograničenja i doprinosi**

Prilikom tumačenja rezultata ovog istraživanja, treba imati na umu pojedina ograničenja i nedostatke samog istraživanja. Za početak, prikupljeni uzorak je relativno malen i prigodan što ograničava donošenje općih zaključaka po pitanju prijateljstva odraslih u Republici Hrvatskoj. Stoga bi budući uzorci trebali sadržavati veći broj sudionika različitih dobnih skupina. Također, riječ je o poprečnom nacrtu zbog čega je nemoguće govoriti o uzročno-posljedičnim vezama.



Primjerice, moglo bi se ispitati utječe li proširivanje mreže prijateljstava na psihološku dobrobit kroz određeni vremenski period, tj. dolazi li do promjena u razini sreće i depresivnosti nakon proširenja socijalne mreže (primjerice nakon učlanjivanja u određeno društvo i sl.). S obzirom na skromni postotak objašnjene varijance psihološke dobrobiti odraslih osoba u ovom istraživanju potrebno je dodatno ispitati neke druge korelate psihološke dobrobiti poput osobina ličnosti i fizičkog zdravlja. Osim spola, dobi i obrazovanja, potrebno je razmotriti i druga sociodemografska obilježja koja su mogla utjecati na procjene prijateljstva kod odraslih, poput razlika u bračnom statusu ili statusu veze (Cornwell i sur., 2008), roditeljskom statusu i socio-ekonomskom statusu (Walker, 1994), koje se rjeđe ispituju, a mogu se uključiti u buduća istraživanja.

Na ovome uzorku, utvrđeno je kako odrasli imaju u prosjeku devet prijatelja, dok je u ranijoj literaturi pronađen podatak da odrasli većinski održavaju manje mreže dugoročnih i bliskih prijatelja (Wrzus i sur., 2017), odnosno da u prosjeku navode tri bliska prijatelja (Christakis i Chalatsis, 2010) te bi se moglo daljnjim istraživanjima provjeriti postoje li kulturološke razlike u veličini prijateljske mreže na hrvatskome uzorku u odnosu na uzorke koji su prikupljeni u Španjolskoj (Requena, 1995), Turskoj ili SAD-u (Demir i Weitekamp 2007).

Pored navedenog, treba napomenuti da je u ovome istraživanju ispitivano javljanje doživljaja sreće i depresivnosti u posljednjih tjedan dana, dakle nisu korištene kliničke skale za određivanje depresije niti trajno stanje pojedinca te je upitno uspoređivanje sa istraživanjima koja su obuhvaćale kliničke skale. Pored toga, riječ je o kratkoj skali depresivnosti sa šest čestica za koju je pouzdanost nešto niža.

Zaključno, usprkos ograničenjima i nedostacima provedenog istraživanja, ono također pronalazi svoju znanstvenu i praktičnu vrijednost kad je riječ o istraživanju prijateljstva odraslih. Prije svega, obuhvatilo je odrasle osobe iz različitih razdoblja odraslosti: od mlađe odrasle dobi, srednje odrasle dobi do starije odrasle dobi. Također, ispitan je odnos aspekata prijateljstva s različitim pokazateljima psihološke dobrobiti i rezultati upućuju na važnost njegovanja prijateljskih odnosa te da se prijateljski odnosi mogu promatrati kao odraz dobre psihološke prilagođenosti pojedinca. Za kraj, kvalitativnim pristupom sudionicima je omogućeno slobodnije iskazivanje odgovora, prilikom kojih su mogli dati detaljnije i sveobuhvatnije odgovore, omogućavajući dublji uvid o značajkama odnosa s najboljim prijateljem. Posljedično, analizirani odgovori su pružili kontekstualne informacije ključne za razumijevanje značajki najboljeg prijateljstva u životu odraslih.

## 6. ZAKLJUČCI

1. Analizom povezanosti između sociodemografskih karakteristika (spola, dobi, obrazovanja), kvalitete prijateljstva, samootkrivanja i socijalne usamljenosti te mjera psihološke dobrobiti (zadovoljstvo životom, sreća i depresivnost) utvrđeno je kako žene izvještavaju o višoj kvaliteti prijateljstva, a stariji pojedinci iskazuju više razine socijalne usamljenosti. Pojedinci koji procjenjuju višu kvalitetu prijateljstva navode da su zadovoljniji životom i doživljavaju više razine sreće, dok je više samootkrivanje osobe povezano s višim zadovoljstvom životom i doživljavanjem sreće te nižim doživljavanjem depresivnosti. Socijalno usamljeniji pojedinci doživljavaju niže razine sreće i više razine depresivnosti.
2. Provjerom relativnih doprinosa kvalitete prijateljstva, samootkrivanja i socijalne usamljenosti u objašnjenju psihološke dobrobiti odraslih osoba, pokazalo se da kvaliteta prijateljstva značajno pozitivno doprinosi u objašnjenju zadovoljstva životom, samootkrivanje u objašnjenju sreće, a objašnjenju depresivnosti značajno negativno doprinosi samootkrivanje i pozitivno socijalna usamljenost.
3. Kvalitativnim istraživačkim pristupom utvrđeno je kako su odrasle osobe najboljeg prijatelja najčešće upoznale u školi i tijekom zajedničkog odrastanja, a razlozi za održavanjem odnosa su iskrenost, sličnost i povjerenje. Prijateljstvo u odrasloj dobi se održava ispijanjem zajedničke kave, druženjima bez konkretne aktivnosti ili kroz zajedničke šetnje. Potencijalni razlozi nesuglasica ili razilaženja su različitosti u mišljenju ili karakteru te gubitak povjerenja u osobu. Rezultati kvalitativne analize u skladu su s ranije izučavanim konstruktima u istraživanjima prijateljstva odraslih.

## 7. LITERATURA

- Adams, R. G. i Blieszner, R. (1994). An integrative conceptual framework for friendship research. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(2), 163-184.
- Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G. i Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: the role of friends. *Genus*, 74, 1-18.
- Aries, E. J. i Johnson, F. L. (1983). Close friendship in adulthood: Conversational content between same-sex friends. *Sex Roles*, 9, 1183-1196.
- Asendorpf, J. B. i Wilpers, S. (1998). Personality effects on social relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1531.
- Babcock, J. C., Gottman, J. M., Ryan, K. D. i Gottman, J. S. (2013). A component analysis of a brief psycho-educational couples' workshop: One-year follow-up results. *Journal of Family Therapy*, 35(3), 252–280.
- Back, M. D., Schmukle, S. C. i Egloff, B. (2008). Becoming friends by chance. *Psychological Science*, 19(5), 439.
- Bank, B. J. i Hansford, S. L. (2000). Gender and friendship: Why are men's best same-sex friendships less intimate and supportive? *Personal Relationships*, 7(1), 63-78.
- Battle, N. i White, G. (2024). Intimate Introverts: Influence of Introversion on Self Disclosure and Emotional Intimacy in Close Friendships. *Journal of Mental Health and Social Behaviour*, 6(1), 188.
- Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja (3. izdanje)*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Current Directions In Psychological Science*, 11(1), 7-10.
- Berndt T.J. i Keefe K. (1995). Friends' influence on adolescents' adjustment to school. *Child Development*, 66, 1312–1329.
- Bigelow, B. J. (1977). Children's friendship expectations: A cognitive-developmental study. *Child Development*, 246-253.
- Bogaerts, S., Vanheule, S. i Desmet, M. (2006). Feelings of subjective emotional loneliness: an exploration of attachment. *Social Behavior and Personality*, 34, 7, 797 -812.
- Bouillet, D. i Uzelac, S. (2007): *Osnove socijalne pedagogije*. Zagreb: Školska knjiga.
- Bowman, J. M. (2008). Gender role orientation and relational closeness: Self-disclosure behavior in same-gender male friendships. *The Journal of Men's Studies*, 16, 316–330

- Borys, S. i Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 63–74.
- Bost, K. K., Cox, M. J., Burchinal, M. R. i Payne, C. (2002). Structural and supportive changes in couples' family and friendship networks across the transition to parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 517-531.
- Bradley, R. i Corwyn, R. (2004). Life satisfaction among european american, african american, chinese american, mexican american, and dominican american adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 385-400.
- Brashears, M. E. (2011). Small networks and high isolation? A reexamination of American discussion networks. *Social Networks*, 33, 331–341.
- Buetell, N. (2006). *Life satisfaction*, a Sloan Work and Family Encyclopedia entry. *Work and Family Researchers Network*. Preuzeto s <https://wfrn.org/wp-content/uploads/2018/09/Life-Satisfaction-encyclopedia.pdf>
- Burleson, B. R., Holmstrom, A. J. i Gilstrap, C. M. (2005). Guys can't say that to guys: Four experiments assessing the normative motivation account for deficiencies in the emotional support provided by men. *Communication Monographs*, 72, 468–501.
- Butler, J. i Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3).
- Cable, N., Bartley, M., Chandola, T. i Sacker, A. (2012). Friends are equally important to men and women, but family matters more for men's well-being. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 67(2), 166–171.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S. i Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition and Emotion*, 28(1), 3–21.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C. i Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5 year cross-lagged analysis of loneliness and depressive symptomatology in the CHASRS Study. *Psychology & Aging*, 25(2), 453–463.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C. i Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology of Aging*, 21, 140–151.
- Caldwell, M. A. i Peplau, L. A. (1982). Sex differences in same-gender friendship. *Sex Roles*, 8, 721–732.

- Camirand, E. i Poulin, F. (2022). Links between best friendship, romantic relationship, and psychological well-being in emerging adulthood. *The Journal of Genetic Psychology*, 183(4), 328-344.
- Carević, I. (2019). *Odnos kvalitete prijateljstva i mračne trijade* (Diplomski rad). Zadar: Sveučilište u Zadru. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:713034>
- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current directions in Psychological science*, 4(5), 151-156.
- Chatterjee, A. i Mukherjee, S. B. (2014). *Perceptions of Friendship in the Third Age: Retirees in Kolkata*.
- Cheng, S.-T., Li, K.-K., Leung, E. M. F. i Chan, A. C. M. (2011). Social exchanges and subjective well-being: Do sources of positive and negative exchanges matter? *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66B(6), 708–718.
- Chow, C. M., Ruhl, H. i Buhrmester, D. (2013). The mediating role of interpersonal competence between adolescents' empathy and friendship quality: A dyadic approach. *Journal of adolescence*, 36(1), 191-200.
- Christakis and Chalatsis, P. (2010). *Friendship Relationships: Meanings and Practices in Same and Different Gender Friendships*. Athens, Greece: Ellinika Grammata.
- Christakis, N. A. i Fowler, J. H. (2009). Social network visualization in epidemiology. *Norsk epidemiologi*, 19(1), 5.
- Coyne, J. C. i DeLongis, A. (1986). Going beyond social support: The role of social relationships in adaptation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 454–460.
- Cropanzano, R. i Wright, T. A. (2001). When a "happy" worker is really a "productive" worker: A review and further refinement of the happy-productive worker thesis. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 53(3), 182.
- Ćubela, V. i Nekić, M. (2002a). Usamljenost srednjoškolaca u domenama prijateljskih, obiteljskih i ljubavnih odnosa: Prilog validaciji upitnika SELSA, *Radovi Filozofskog fakulteta u Zadru*, 41(18), 69-94.
- Ćubela, V. i Nekić, M. (2002b). Global versus multidimensional measure of loneliness, Priopćenje na skupu *6thAlps-Adria Conference of Psychology, Rovereto*.

- Dahlberg, L., Andersson, L., McKee, K. J. i Lennartsson, C. (2015). Predictors of loneliness among older women and men in Sweden: A national longitudinal study. *Aging & Mental Health, 19*(5), 409–417.
- Dahlberg, L. i McKee, K. J. (2014). Correlates of social and emotional loneliness in older people: evidence from an English community study. *Aging & Mental Health, 18*(4), 504-514.
- Deci, E. L. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions. In E. L. Deci i R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 431–441). University of Rochester Press.
- Degenne, A. i Lebeaux, M. O. (2005). The dynamics of personal networks at the time of entry into adult life. *Social Networks, 27*(4), 337-358.
- Demir, M. (Ur.). (2015). *Friendship and happiness: Across the life-span and cultures*. Springer.
- Demir, M. (2010). Close relationships and happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies, 11*, 293–313.
- Demir, M. i Davidson, I. (2013). Toward a better understanding of the relationship between friendship and happiness: Perceived responses to capitalization attempts, feelings of mattering, and satisfaction of basic psychological needs in same-sex best friendships as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies, 14*, 525–550.
- Demir, M., Orthel-Clark, H., Özdemir, M. i Bayram Özdemir, S. (2015). Friendship and happiness among young adults. *Friendship and Happiness, 117–135*.
- Demir, M. i Özdemir, M. (2010). Friendship, need satisfaction and happiness. *Journal of Happiness Studies, 11*, 243-259.
- Demir, M., Özdemir, M. i Marum, K. P. (2011). Perceived autonomy support, friendship maintenance, and happiness. *Journal of Psychoogy, 145*, 537–571.
- 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.
- Demir, M., Haynes, A. i Potts, S. (2017). My friends are my estate: Friendship experiences mediate the relationship between perceived responses to capitalization attempts and happiness. *Journal of Happiness Studies, 18*, 1161–1190.
- Derlega, V. J. i Chaikin, A. L. (1977). Privacy and self-disclosure in social relationships. *Journal of Social Issues, 33*(3), 102–115.

- Derlega, V. J. i Margulis S. T. (1982). Why loneliness occurs: the interrelationship of social psychological and privacy concepts. In L. A. Peplau and D. Perlman (eds.) *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: John Wiley and Son.
- Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S. i Margulis, S. T. (1993). *Self-disclosure*. Newbury Park; London; New Delhi: Sage.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. i Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. H., Lucas, R. E. i Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dindia, K. i Allen, M. (1992). Sex differences in self-disclosure: a meta analysis. *Psychological Bulletin*, 112(1), 106.
- Doherty, E. F. (2021). „It’s just like a break-up”: A qualitative analysis of turning points in female friendships in early to middle adulthood. *Communication Quarterly*, 69(1), 43-66.
- Donnellan, W. J., Bennett, K. M. i Soulsby, L. K. (2017). Family close but friends closer: exploring social support and resilience in older spousal dementia carers. *Aging and Mental Health*. 21, 1222–1228
- Emmons, R. A. (1991). Personal strivings, daily life events, and psychological and physical well-being. *Journal of personality*, 59(3), 453-472.
- Fehr, B. (2000). The life circle of friendship. In *Close Relationships: A Sourcebook*, Hendrick, C. i Hendrick, S. S. (Eds.). New York: Sage Publications. p. 71–85.
- Fehr, B. i Harasymchuk, C. (2018). The role of friendships in wellbeing, In *Subjective Wellbeing and Life Satisfaction*, Maddux, J. (Eds.). Routledge. p. 103–128.
- Felmlee, D. i Muraco, A. (2009). Gender and friendship norms among older adults. *Research on Aging*, 31, 318–344.
- Festinger, L., Schacter, S. i Back, K. (1950). *Social pressures in informal groups: A study of human factors in housing*. New York: Harper and Brothers.
- Finn, C., Zimmermann, J. i Neyer, F. J. (2017). Personality development in close relationships. U *Personality development across the lifespan* (pp. 357-369). Academic Press.

- Finkenauer, C. i Hazam, H. (2000). Disclosure and secrecy in marriage: Do both contribute to marital satisfaction? *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(2), 245–263. doi: 10.1177/0265407500172005.
- Finkenauer, C. i Buyukcan-Tetik, A. (2015). To know you is to feel intimate with you: Felt knowledge is rooted in disclosure, solicitation, and intimacy. *Family Science*, 6(1), 109–118. doi: 10.1080/19424620.2015.1082012.
- Fischer, C. S. i Oliner, S. J. (1983). A research note on friendship, gender, and the life cycle. *Social Forces*, 62, 124–133.
- Fowler, J. H. i Christakis, N. A. (2010). Cooperative behavior cascades in human social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(12), 5334–5338.
- Fuhrer, R. i Stansfeld, S. A. (2002). How gender affects patterns of social relations and their impact on health: a comparison of one or multiple sources of support from "close persons". *Social Science & Medicine*, 54(5), 811–825.
- Fuller-Iglesias, H. R., Webster, N. J. i Antonucci, T. C. (2013). adult family relationships in the context of friendship. *Research in Human Development*, 10(2), 184–203.
- Fraley, R. C., Roisman, G. I., Booth-LaForce, C., Owen, M. T. i Holland, A. S. (2013). Interpersonal and genetic origins of adult attachment styles: A longitudinal study from infancy to early adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(5), 817–838.
- Fredrickson, B. L. i Joiner, T. (2018). Reflections on positive emotions and upward spirals. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 194–199.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Fritz, B. S. i Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Psihološka Obzorja / Horizons of Psychology*, 16(2), 5–17.
- Gillespie, B. J., Lever, J., Frederick, D. i Royce, T. (2014). Close adult friendships, gender, and the life cycle. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(6), 709–736.
- Greif, G. L. (2009). Understanding older men and their male friendships: A comparison of African American and White men. *Journal of Gerontological Social Work*, 52(6), 618–632.
- Gundelach, P. i Kreiner, S. (2004). Happiness and life satisfaction in advanced european countries. *Cross-Cultural Research*, 38(4), 359–386.



- Hartup, W. W. i Stevens, N. (1997). Friendships and adaptation in the life course. *Psychological Bulletin*, 121(3), 355–370.
- Hojjat, M. i Moyer, A. (2017). *The psychology of friendship*. Oxford University Press.
- Hall, J. A. (2011). Sex differences in friendship expectations: a meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28, 723–747.
- Heintzelman, S. J. (2018). Eudaimonia in the contemporary science of subjective well-being: Psychological well-being, self-determination, and meaning in life. *Handbook of well being*, 1-14.
- Holt-Lunstad J. (2018). Why social relationships are important for physical health: A systems approach to understanding and modifying risk and protection. *Annual Review of Psychology*, 69, 437–458. doi:10.1146/annurev-psych-122216-011902
- Huebner, E. S. i Dew, T. (1996). The interrelationships of positive affect, negative affect, and life satisfaction in an adolescent sample. *Social Indicators Research*, 38, 129-137.
- Huić, A. i Smolčić, I. (2016). Strategije održavanja prijateljstva i zadovoljstvo istospolnim prijateljstvima – efekti aktera i partnera. *Društvena istraživanja*, 25 (1), 63-83.
- The jamovi project (2022). *jamovi* (Verzija 2.3.28) [Računalni program]. Preuzeto s <https://www.jamovi.org/>
- Johnson, M. P. i Leslie, L. (1982). Couple involvement and network structure: A test of the dyadic withdrawal hypothesis. *Social psychology quarterly*, 34-43.
- Jones, D. C. (1991). Friendship satisfaction and gender: An examination of sex differences in contributors to friendship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 167–185.
- Jones, W. H. i Craver, M. D. (1991). Adjustment and coping implications of loneliness. U: Snyder, C. R. (Ur.), *Handbook of social and clinical psychology* (395-415). New York: Pergamon.
- Lasgaard, M., Goossens, L. i Elklit, A. (2011). Loneliness, depressive symptomatology, and suicide ideation in adolescence: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(1), 137–150.
- Lucas, R. E., Diener, E. i Suh, E. (1996). Discriminant Validity of Well-Being Measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Kane, H. S., McCall, C., Collins, N. L. i Blascovich, J. (2012). Mere presence is not enough: Responsive support in a virtual world. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(1), 37-44.

- Kaufman, V., Rodriguez, A., Walsh, L. C., Shafranske, E. i Harrell, S. P. (2022). Unique ways in which the quality of friendships matter for life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 23(6), 2563-2580.
- Ketay, S., Welker, K. M., Beck, L. A., Thorson, K. R. i Slatcher, R. B. (2018). Social anxiety, cortisol, and early-stage friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(7), 1954–1974
- Klarin, M. (2002). Socijalna kompetencija u kontekstu emocionalnih i bihevioralnih korelata, *Mediji i odnosi s javnošću*, 1, 1, 78-80.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. Guildford Press.
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B., ... i Fredrickson, B. L. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132.
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F. i Rovine, M. J. (2005). The interpersonal process model of intimacy in marriage: a daily-diary and multilevel modeling approach. *Journal of family psychology : JFP : journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 19(2), 314–323.
- Liebler, C. A i Sandefur, G. D. (2002). Gender differences in the exchange of social supportwith friends, neighbors, and co-workers at midlife. *Social Science Research*, 31, 364–391.
- Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Zyphur, M. J. i Gleeson, J. F. (2016). Loneliness over time: The crucial role of social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 125(5), 620.
- Liu, L., Gou, Z. i Zuo, J. (2016). Social support mediates loneliness and depression in elderly people. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 750–758.
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W. i Goossens, L. (2019). Gender Differences in Loneliness across the Lifespan: A Meta–Analysis. *European Journal of Personality*, 33(6), 642-654.
- Mendelson, M. J. i Aboud, F. E. (1999). Measuring friendship quality in late adolescents and young adults: McGill Friendship Questionnaires. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 31(2), 130.

- Miche, M., Huxhold, O. i Stevens, N. L. (2013). A latent class analysis of friendship network types and their predictors in the second half of life. *The journals of gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(4), 644–652.
- Miething, A., Almquist, Y. B., Edling, C., Rydgren, J. i Rostila, M. (2017). Friendship trust and psychological well-being from late adolescence to early adulthood: A structural equation modelling approach. *Scandinavian Journal of Public Health*, 45(3), 244-252.
- Miljković, D. i Jurčec, L. (2015). Povezanost pristupa sreći, motiva za volontiranje i subjektivne dobrobiti volontera. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 156(1-2), 115-129.
- Mund, M. i Neyer, F. J. (2014). Treating personality-relationship transactions with respect: Narrow facets, advanced models, and extended time frames. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(2), 352–368. doi:10.1037/a0036719
- Nekić, M. i Ćubela, V. (2002). Socijalna i emocionalna usamljenost tijekom adolescencije, Priopćenje na skupu XIII. Dani psihologije u Zadru.
- Nezlek, J. B., Imbrie, M. i Sean, G.D. (1994). Depression and everyday social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology* 67, 1101–1111.
- Oswald, D. L., Clark, E. M. i Kelly, C. M. (2004). Friendship maintenance: An analysis of individual and dyad behaviors. *Journal of Social and clinical psychology*, 23(3), 413-441.
- Penezić, Z., Lacković-Grgin, K. i Sorić, I. (2000): Uzroci usamljenosti: struktura, dobne i spolne razlike, Radovi Filozofskog fakulteta u Zadru - *Radovi filozofije, psihologije, sociologije i pedagogije*, 38, 15, 59-78.
- Pennington, D.C. (1997). *Osnove socijalne psihologije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Pezirkianidis, C., Galanaki, E., Raftopoulou, G., Moraitou, D. i Stalikas, A. (2023). Adult friendship and wellbeing: A systematic review with practical implications. *Frontiers in Psychology*, 14, 1059057.
- Pinquart, M. i Sörensen, S. (2003). *Risk factors for loneliness in adulthood and old age—a meta-analysis*. Nova Science Publishers.
- Prager, K. J., Shirvani, F., Poucher, J., Cavallin, G., Troung, M. i Garcia, J. J. (2015). *Recovery from conflict and revival of intimacy in cohabiting couples*. *Personal Relationships*, 22(2), 308–334.
- Rawlins, W. K. (1983). Negotiating close friendships: The dialectic of conjunctive freedoms. *Human Communication Research*, 9, 255–266.

- Rawlins, W. K. (1989). A dialectical analysis of the tensions, functions and strategic challenges of communication in young adult friendships. In J. A. Anderson (Ed.), *Communication Yearbook 12* (str. 157–189). Newbury, CA: Sage.
- Rawlins, W. K. (1992). *Friendship matters: Communication, dialectics, and the life course*. Hawthorne, NY: Aldine de Gruyter.
- Rawlins, W. K. (2009). *The compass of friendship: Narratives, identities, and dialogues*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Rawlins, W. K. (2017). *Friendship matters: Communication, dialectics and the life course*. Routledge.
- Reisman, J. M. (1990). Intimacy in same-gender friendships. *Sex Roles*, 23, 65–82.
- Requena, F. (1995). Friendship and subjective well-being in Spain: A cross-national comparison with the United States. *Social Indicators Research*, 35, 271–288.
- Rimac, N. (2015). *Mentalne reprezentacije socijalnih odnosa među mladim i starijim odraslim osobama* (Diplomski rad). Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:665820>
- Ružić, V. (2006). *Odnos dimenzija privrženosti i samootkrivanja u različitim vrstama bliskih veza u odrasloj dobi*. (Diplomski rad). Zagreb, Filozofski fakultet u Zagrebu.
- Smetana, J. G., Campione-Barr, N., i Metzger, A. (2006). Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annual Review of Psychology*, 57, 255-284.
- Sprecher, S., Treger, S., Wondra, J. D., Hilaire, N. i Wallpe, K. (2013). Taking turns: Reciprocal self-disclosure promotes liking in initial interactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(5), 860–866.
- Suttles, G. D. (1970). Friendship as a social institution. U G. J. McCall, M. McCall i N. K. (Eds.), *Social relationships*. Aldine Publishing Company.
- Tamir, D.I. i Mitchell, J.P. (2012). Disclosing information about the self is intrinsically rewarding. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109, 8038 - 8043.
- Taylor, R. J., Chatters, L. M., Hardison, C. B. i Riley, A. (2001). Informal social support networks and subjective well-being among African Americans. *Journal of Black Psychology*, 27(4), 439–463.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2):145–61.

- Tiikkainen, P. i Heikkinen, R.-L. (2005). Associations between loneliness, depressive symptoms and perceived togetherness in older people. *Aging & Mental Health*, 9(6), 526–534.
- Tugade, M. M. i Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320.
- Uchino, B. N. (2004). *Social support and physical health: Understanding the health consequences of relationships*. New Haven, CT: Yale University Press
- Ueno, K. i Adams, R. G. (2006). Adult friendship: A decade review. *Close Relationships: Functions, Forms and Processes*, 151-169.
- Van Belijouw, I. M. J., van Exel, E., de Jong Gierveld, J., Comijs, H. C., Heerings, M., Stek, M. L. i Marwijk, H. W. J. (2014). Being all alone makes me sad: Loneliness in older adults with depressive symptoms. *International Psychogeriatrics*, 26(9), 1541–1551.
- Van Hoorn, A. A. J. (2008). A short introduction to subjective well-being: Measurement, correlates and policy uses. *OECD (ed.), Statistics, Knowledge and Policy 2007: Measuring and Fostering the Progress of Societies*, 215-229.
- Van der Horst, M. i Coffé, H. (2011). How friendship network characteristics influence subjective well-being. *Social Indicators Research*, 107(3), 509–529.
- Victor, C. i Bowling, A. (2012). A longitudinal analysis of loneliness among older people in Great Britain. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 146(3), 313–331.
- Wallace, D. D., Gonzalez Rodriguez, H., Walker, E., Dethlefs, H., Dowd, R. A., Filipi, L. i Barrington, C. (2019). Types and sources of social support among adults living with type 2 diabetes in rural communities in the Dominican Republic. *Global Public Health*, 14(1), 135-146.
- Walker, K. (1994). Men, women, and friendship: What they say, what they do. *Gender and Society*, 8, 246–265.
- Weiss, R. (1974). *The provision of social relationships*. In Z. Rubin (Ed.), *Doing unto others*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Weiss, L. i Lowenthal, M.F. Life-course perspectives on friendship. U Lowenthal, M.F., Thurnher, M., Chiriboga, D. i suradnici, *Four stages of life: A comparative study of women and men facing transitions*. San Francisco: Jossey-Bass, 1975, pp. 48-61.

- Weeks, D. G., Michela, J. L., Peplau, L. A. i Bragg, M. E. (1980). Relation between loneliness and depression: A structural equation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1238.
- Wright, P. H. (1988). Interpreting research on gender differences in friendship: A Case for moderation and a plea for caution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 367-373.
- Wrzus, C., Hänel, M., Wagner, J. i Neyer, F. J. (2013). Social network changes and life events across the life span: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 139(1), 53 80.
- Zlatar, A. (2009). *Samootkrivanje kao odrednica kvalitete veze*. (Diplomski rad). Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.