

# Neki čimbenici psihološke dobrobiti studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju

---

Juraić, Lea

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:886407>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-21**



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
University of Zagreb  
Faculty of Humanities  
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb  
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
Odsjek za psihologiju

**NEKI ČIMBENICI PSIHOLOŠKE DOBROBITI STUDENATA  
U RAZDOBLJU ODRASLOSTI U NASTAJANJU**

Diplomski rad

Lea Juraić

Mentorica: doc. dr. sc. Inja Erceg

Zagreb, 2024.

## IZJAVA

Pod punom moralnom odgovornošću izjavljujem da sam ovaj rad izradio/la samostalno te da u njemu nema kopiranih, prepisanih ili preuzetih dijelova teksta tuđih radova koji nisu propisno označeni kao citati s navedenim izvorom iz kojeg su preneseni.

U Zagrebu, 14.2.2024.

Lea Juraić

## SADRŽAJ

UVOD.....	1
<i>Odraslost u nastajanju</i> .....	1
<i>Psihološka dobrobit u razdoblju odraslosti u nastajanju</i> .....	3
<i>Otpornost na stres i psihološka dobrobit</i> .....	4
<i>Socijalna podrška i psihološka dobrobit</i> .....	5
CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA .....	8
METODA.....	10
<i>Sudionici</i> .....	10
<i>Postupak</i> .....	11
<i>Instrumenti</i> .....	12
REZULTATI .....	14
RASPRAVA.....	20
<i>Metodološka ograničenja i smjernice za buduća istraživanja</i> .....	25
<i>Praktične implikacije</i> .....	26
ZAKLJUČAK.....	27
LITERATURA .....	29
PRILOZI.....	35

## Neki čimbenici psihološke dobrobiti studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju

### Some factors of psychological well-being in college students in emerging adulthood

Lea Jurać

**Sažetak:** Odraslost u nastajanju je razdoblje između 18 i 25 godina života koje podrazumijeva postupni prijelaz u odraslu dob. Brojni su čimbenici koji utječu na to kako će studenti doživjeti to razdoblje i promjene koje ono sa sobom nosi. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati kako neki od tih čimbenika: rod, socioekonomski status, suživot s roditeljima, otpornost na stres te socijalna podrška obitelji i prijatelja, predviđaju psihološku dobrobit hrvatskih studenata. U istraživanju je sudjelovao 541 student u dobi od 18 do 25 godina koji trenutno pohađa neki od studija u Republici Hrvatskoj ( $M = 21.5$ ,  $SD = 1.92$ ; 50.5% ženskih sudionica). Istraživanje je provedeno *online*, a sudionici su ispunili upitnik sociodemografskih podataka, Skalu zadovoljstva životom, Skalu pozitivnih i negativnih iskustava, Kratku skalu otpornosti te Skalu socijalne podrške. Rezultati ukazuju na iznadprosječnu psihološku dobrobit hrvatskih studenata. Provedbom triju hijerarhijskih regresijskih analiza u tri koraka utvrđeno je da sociodemografske karakteristike (10.1%), otpornost na stres (10.5%) te socijalna podrška obitelji i prijatelja (10.5%) statistički značajno objašnjavaju varijancu zadovoljstva životom; otpornost na stres (16.1%) i socijalna podrška obitelji i prijatelja (11.4%) statistički značajno objašnjavaju varijancu doživljaja pozitivnih iskustava te da sociodemografske karakteristike (3.5%), otpornost na stres (16.1%) i socijalna podrška obitelji i prijatelja (2.9%) statistički značajno objašnjavaju varijancu doživljaja negativnih iskustava. Sudionici ženskog roda, višeg socioekonomskog statusa, otporniji na stres te oni koji percipiraju veću podršku obitelji i prijatelja izvještavaju o većem zadovoljstvu životom. Sudionici otporniji na stres i s većom percipiranom podrškom doživljavaju više pozitivnih iskustava, dok sudionici otporniji na stres i s većom procijenjenom podrškom obitelji doživljavaju manje negativnih iskustava.

**Ključne riječi:** odraslost u nastajanju, studenti, psihološka dobrobit, otpornost na stres, socijalna podrška

**Abstract:** Emerging adulthood is the period between 18 and 25 years of age which implies a gradual transition to adulthood. There are numerous factors that influence how students will experience this period and the changes it brings with it. The aim of this research was to examine how some of these factors: gender, socioeconomic status, living with parents, resilience to stress and social support from family and friends, predict the psychological well-being of Croatian students. 541 students between the ages of 18 and 25 who are currently studying in the Republic of Croatia participated in the study ( $M = 21.5$ ,  $SD = 1.92$ ; 50.5% female participants). The research was conducted online, and the participants filled out the sociodemographic questionnaire, the Life Satisfaction Scale, the Positive and Negative Experiences Scale, the Short Resilience Scale and the Social Support Scale. The results indicate an above-average psychological well-being of Croatian students. By conducting three hierarchical regression analyses in three steps, it was determined that sociodemographic characteristics (10.1%), resilience to stress (10.5%) and social support from family and friends (10.5%) statistically significantly explain the variance in life satisfaction; resilience to stress (16.1%) and social support from family and friends (11.4%) statistically significantly explain the variance of positive experiences, and sociodemographic characteristics (3.5%), resilience to stress (16.1%) and social support from family and friends (2.9%) statistically significantly explain the variance of negative experiences. Female participants, those with a higher socioeconomic status, more resilient to stress and those who perceive greater support from family and friends report greater life satisfaction. Participants more resilient to stress and with greater perceived support have more positive experiences, while participants more resilient to stress and with greater estimated family support have fewer negative experiences.

**Key words:** emerging adulthood, students, psychological well-being, resilience, social support

## UVOD

### *Odraslost u nastajanju*

Pristup cjeloživotnog razvoja je relativno nov pristup u razvojnoj psihologiji prema kojem je čovjekov razvoj cjeloživotni proces te se može podijeliti u više razdoblja: prenatalno razdoblje, dojenačka dob i najranije djetinjstvo, rano djetinjstvo, srednje djetinjstvo, adolescencija, rana odrasla dob, srednja odrasla dob te kasna odrasla dob (Berk, 2007). Međutim, u posljednjih nekoliko desetljeća se pojavila teorija o postojanju još jednoga razdoblja, *odraslosti u nastajanju*, koje se odnosi na period između 18 i 25 godina te podrazumijeva postepeni prijelaz u odraslu dob, istovremeno se razlikujući od razdoblja adolescencije. Koncept odraslosti u nastajanju prvi je predložio Arnett (2000a) koji navodi da je riječ o jedinstvenom razdoblju koje je za većinu ljudi okarakterizirano promjenama i mogućnostima istraživanja, što posljedično dovodi do dugoročnih izbora u području ljubavi, posla i svjetonazora. Tri su primarna faktora doprinijela ovakvoj konceptualizaciji novoga razdoblja: 1) ekonomska promjena iz industrijskog u informacijsko društvo koja je dovela do povećane potrebe za višim obrazovanjem, što vodi ka sve kasnijem zapošljavanju, stupanju u brak i zasnivanju obitelji; 2) značajni porast obrazovnih i karijernih mogućnosti za žene zbog čega se one u ovom životnom periodu više fokusiraju na razvoj karijere nego na zasnivanje obitelji; 3) sve veća tolerancija na spolne odnose prije braka što mladima omogućuje da budu spolno aktivni prije stupanja u brak i zasnivanja obitelji (Arnett, 2015; prema Furlong, 2017).

Uzevši u obzir navedene promjene, moguće je zaključiti kako više ne postoji toliko jasan prijelaz iz adolescencije u odraslu dob, već da je riječ o dugotrajnijem i postupnijem procesu dostizanja odraslosti. Prema Arnettu (2006), prvo obilježje odraslosti u nastajanju je *istraživanje vlastitoga identiteta* koje je posebno izraženo u područjima ljubavi, posla i svjetonazora. Ovaj proces započinje u adolescenciji, ali se većinom odvija upravo u ovom razdoblju, a pojedincima nudi mogućnost istraživanja koje postupno vodi stabilnijim izborima vezanima uz budućnost. Drugo obilježje odraslosti u nastajanju je *nestabilnost* koja se odnosi na učestale promjene vezane uz mjesto stanovanja (primjerice, zbog odlaska na fakultet), obrazovanje i posao, odnose s prijateljima i romantičnim partnerima i slično. Sljedeće obilježje je *fokusiranje na sebe* koje je pojedincima omogućeno upravo zbog činjenice da još nisu preuzeli sve uloge odraslih. Obzirom da u ovom razdoblju dolazi do porasta autonomije, ono se doživljava

kao *doba mogućnosti* tijekom kojega pojedinci mogu slobodno isprobavati različite opcije, uvoditi promjene te shvatiti što im najviše odgovara. Konačno, odrasli u nastajanju se ne osjećaju kao adolescenti, ali ni kao odrasli, već osjećaju da su „*negdje između*“. U jednom Arnettovom istraživanju (1994a) studentima je postavljeno pitanje osjećaju li se odraslima. Manji dio studenata je imao jasan odgovor na to pitanje, dok je gotovo dvije trećine njih odgovorilo da se u nekim aspektima osjećaju odraslo, a u drugima ne. Pritom su odrasli u nastajanju istaknuli tri najvažnija kriterija za dostizanje odraslosti: prihvaćanje odgovornosti za sebe, samostalno donošenje odluka i postizanje financijske neovisnosti.

Osim navedenih obilježja odraslosti u nastajanju, Tanner (2006; prema Furlong 2017) ističe još jedno obilježje koje smatra primarnim psihosocijalnim zadatkom u ovom razdoblju – *usmjeravanje*. Ono se odnosi na promjene u ulogama i odnosima, a odvija se kroz tri stadija. U prvom stadiju pojedinci tek ulaze u odraslost u nastajanju, a njihovi odnosi i uloge, koji su ih ranije činili zavisnima – primateljima smjernica, podrške i resursa, se sada mijenjaju i postaju recipročni. U drugom stadiju, obvezivanje odnosima i ulogama je privremeno te pojedinci istražuju različite mogućnosti kako bi se informirali o dostupnim opcijama u području posla i ljubavi. Konačno, nakon procesa istraživanja nastupa treći stadij u kojem se pojedinci obvezuju dugotrajnijim ulogama i obvezama odraslosti (npr. karijera, brak, roditeljstvo i slično).

Premda je Arnettova teorija o odraslosti u nastajanju široko prihvaćena te je dovela do velikog broja istraživanja, postoje i brojne kritike istraživača koji smatraju da se ne radi o novom razvojnom razdoblju, već da je produljenje perioda odrastanja samo posljedica ekonomskih i socijalnih uvjeta (Côté, 2008). Budući da je za klasifikaciju odraslosti u nastajanju kao razvojnog razdoblja potrebno da se nešto „razvija“ u tom periodu, Arnettu se zamjera što nikada nije jasno definirao što bi to točno moglo biti (Hendry i Kloep, 2010). Nadalje, Hendry i Kloep (2010) ističu kako je većina Arnettovih istraživanja provedena na studentima te se koncept odraslosti u nastajanju primarno odnosi na mlade koji trenutno stječu visoko obrazovanje i imaju više prihode, a samim time i veću mogućnost izbora i neovisnosti, dok mladi iz obitelji s nižim prihodima imaju manje takvih mogućnosti. S druge strane, Arnett (2000a) tvrdi kako pojedinci s nižim prihodima nemaju manje mogućnosti istraživanja u odnosu na pojedince s višim

prihodima, već su one drugačije i usmjerenije ka istraživanju poslovnih mogućnosti u odnosu na obrazovne.

### *Psihološka dobrobit u razdoblju odraslosti u nastajanju*

Koncept psihološke dobrobiti odnosi se na optimalno psihološko funkcioniranje i doživljaje te se nalazi u središtu brojnih istraživanja (Ryan i Deci, 2001). Razlikujemo dva pristupa definiranju i istraživanju dobrobiti: *hedonistički* i *eudaimonistički*. Hedonistički pristup usmjeren je na subjektivni osjećaj sreće, odnosno na *subjektivnu dobrobit* koja se sastoji od triju komponenti: zadovoljstva životom, prisutnosti pozitivnog afekta te odsutnosti negativnog afekta (Diener i Lucas, 1999; prema Ryan i Deci, 2001). Nasuprot tome, eudaimonistički pristup opisuje dobrobit ne samo kao subjektivni doživljaj zadovoljstva, već i kao težnju ka realizaciji svih svojih potencijala (Ryff, 1995; prema Ryan i Deci, 2001) te uvodi pojam *psihološke dobrobiti* koja se sastoji od šest komponenti: autonomije, osobnog rasta, samoprihvatanja, smisla života, ovladavanja okolinom i pozitivnih odnosa s drugima (Ryff i Singer, 1998; prema Ryan i Deci, 2001). Obzirom da nalazi brojnih istraživanja upućuju na to da je dobrobit multidimenzionalni fenomen koji se sastoji od komponenti i hedonističke i eudaimonističke konceptualizacije dobrobiti, u današnje vrijeme prevladava kombinirani pristup definiranju i istraživanju dobrobiti (Ryan i Deci, 2001).

Od sve većeg interesa postaje istraživanje psihološke dobrobiti upravo tijekom razdoblja odraslosti u nastajanju. Naime, produljenje prijelaza u odraslu dob je, osim proširenih mogućnosti izbora i istraživanja, također praćeno povećanjem rizika od neuspjeha u preuzimanju odraslih uloga (AG Bielefelder Jugendforschung, 1990; prema Chisholm i Hurrelmann, 1995). Istraživanja pokazuju kako pojedinci s nedovršenim prijelazom u odraslu dob ili oni koji se suočavaju s većim preprekama u tom procesu (primjerice, nezaposlenost nakon završenoga obrazovanja ili zaposlenost, ali uz daljnji suživot s roditeljima) izvještavaju o lošijoj psihosocijalnoj dobrobiti u odnosu na pojedince koji su uspješno prošli kroz taj proces (Conley i sur., 2014; Salmela-Aro i sur., 2012).

Prema Arnettu (2000a), odraslost u nastajanju je razdoblje najveće slobode i mogućnosti istraživanja obzirom da pojedinci u tom periodu nisu pod toliko strogim nadzorom roditelja kao što je to slučaj u adolescenciji te istovremeno još nisu preuzeli



odrasle uloge poput braka ili roditeljstva. Premda je takva nova razina slobode i autonomije u većini slučajeva pozitivna, ona može dovesti i do nekih rizičnih ponašanja poput korištenja sredstava ovisnosti, nezaštićenih spolnih odnosa, prebrze vožnje ili pak vožnje u alkoholiziranom stanju (Arnett, 1992; Bachman i sur., 1996; prema Arnett, 2000a). Takva ponašanja su često posljedica stresa uzrokovanog faktorima poput nemogućnosti zadovoljenja vlastitih ili roditeljskih očekivanja vezanih uz obrazovno postignuće, konkurencije na tržištu rada, neslaganja s roditeljima oko načina života te osjećaja nepripadanja vršnjačkome društvu. Navedeni faktori mogu dovesti do nezadovoljstva i smanjenja samopouzdanja što posljedično pojedince može navesti na upuštanje u različita rizična ponašanja (Chisholm i Hurrelmann, 1995). Međutim, unatoč navedenim rizicima, odrasli u nastajanju su pozitivni i optimistični glede svoje budućnosti pa je tako u jednom istraživanju većina mladih između 18 i 24 godine izvijestila o tome da vjeruju da će jednoga dana postati osoba kakva žele (Hornblower, 1997; prema Arnett, 2000a). Nadalje, istraživanja pokazuju kako je odraslost u nastajanju razdoblje poboljšane psihosocijalne dobrobiti i zdravog načina života, obilježeno smanjenom depresivnošću te istovremenim porastom dobrobiti i socijalne podrške (Galambos i sur., 2006; Messersmith i Schulenberg, 2010; Pettit i sur., 2011; prema Baggio, 2016).

#### *Otpornost na stres i psihološka dobrobit*

Stres je svakodnevna pojava s kojom se suočavaju osobe svih dobnih skupina. Studenti su izloženi različitim izvorima stresa poput obrazovnih zahtjeva (primjerice ispiti i seminarski radovi), obiteljskih odnosa, financijskih teškoća te odnosa s prijateljima i vršnjacima (Burnard i sur., 2008; Burris i sur., 2009; Paperny, 2011). Istraživanja pokazuju kako stres može dovesti do smanjene psihološke dobrobiti i psiholoških teškoća (Chen i sur., 2009; Tesfaye, 2009). Ključan koncept u postizanju psihološke dobrobiti jest *otpornost na stres*, kojem se u dosadašnjoj literaturi pristupa na tri različita načina. Prvi način definiranja otpornosti jest kao ishod uspješnog nošenja sa stresom te se odnosi na skup djelotvornih ponašanja pojedinaca izloženih rizičnim faktorima. U tom smislu, pojedinci koji uspješno funkcioniraju usprkos stresnim događajima pokazuju visoku razinu otpornosti (Ong i sur., 2006; prema Cazan i Truta, 2015). Sljedeći način definiranja otpornosti jest kao dinamičan proces koji mijenja utjecaj negativnih događaja i dovodi do uspješne prilagodbe stresnim okolnostima (Olsson i sur., 2003; prema Cazan i Truta,

2015). Pritom postoje različiti zaštitni faktori koji doprinose razvoju otpornosti: osobni, biološki i okolinski. Osobni faktori odnose se na osobine ličnosti, kognitivnu procjenu, unutrašnji lokus kontrole, ovladavanje okolinom, samoeфикаsnost, samopouzdanje i optimizam. Biološki faktori predstavljaju strukturu mozga i neurobiološki sustav, dok okolinski faktori podrazumijevaju socijalnu podršku obitelji i prijatelja te pozitivne odnose s drugima (Herrman i sur., 2011; prema Klainin-Yobas i sur., 2021). Posljednji pristup otpornost definira kao osobinu ličnosti, pri čemu otporni pojedinci pokazuju pozitivnu socijalnu orijentaciju prema drugima, usmjereni su na postignuće, optimistični su, emocionalno pozitivni te imaju energičan pristup životu (Cohn i sur., 2009; Tugade i Fredrickson, 2004; prema Cazan i Truta, 2015).

Premda sama definicija otpornosti nije jednoznačna, dosadašnja istraživanja kontinuirano ukazuju na važnost otpornosti za psihološku dobrobit. Prije svega, otpornost je pozitivno povezana s indikatorima psihološke dobrobiti poput pozitivnog afekta i zadovoljstva životom (Hu, T. i sur., 2015; prema Klainin-Yobas i sur., 2021). Nadalje, pokazalo se kako otporni pojedinci koriste ugodne emocije kako bi umanjili utjecaj stresnih događaja, čime povećavaju svoj kapacitet prilagodbe na stres. Oni posjeduju brojne resurse poput optimizma, smirenosti, niske neurotičnosti i visoke otvorenosti iskustvima te ih koriste kako bi pronašli pozitivni značaj u problemima s kojima se suočavaju, što posljedično dovodi do većeg zadovoljstva životom (Fredrickson i sur., 2003, Tugade i Fredrickson, 2004.; prema Shi i sur., 2015).

Jedna od zamjerki dosadašnjim istraživanjima otpornosti jest činjenica da se većina istraživanja provela sa studentima kao sudionicima. Međutim, razdoblje adolescencije i odraslosti u nastajanju je obilježeno značajnim psihološkim i socijalnim promjenama, ali i rizicima. Obzirom da je upravo otpornost ključan čimbenik u nošenju s takvim promjenama, istraživanja provedena na toj populaciji su iznimno važna te dovode do spoznaja koje mogu pridonijeti unaprjeđenju psihološke dobrobiti tijekom takvog nesigurnog životnog razdoblja (Oshio i sur., 2003; prema prema Cazan i Truta, 2015).

### *Socijalna podrška i psihološka dobrobit*

Socijalna podrška odnosi se na pojedinčevu percepciju općenite podrške, ali i specifičnih podržavajućih ponašanja koja pruža ili prima od ljudi iz svoje okoline, a koja

poboljšavaju njegovo funkcioniranje te ga štite od nepovoljnih utjecaja (Malecki i Demaray, 2002; prema Malecki i Demaray, 2003). Tardy (1985; prema Malecki i Demaray, 2003) je razvio model koji razlikuje pet dimenzija socijalne podrške: smjer, dispozicija, opis/procjena, socijalna mreža i sadržaj. *Smjer* socijalne podrške odnosi se na pitanje je li podrška dobivena ili pružena nekome. Prema dimenziji *dispozicije*, socijalna podrška pojedincu može biti samo na raspolaganju, ali može biti i aktivno korištena. Dimenzija *opisa/procjene* odnosi se na činjenicu da pojedinac može samo izvještavati o količini socijalne podrške koju dobiva ili pruža, ali dodatno može evaluirati svoje zadovoljstvo tom podrškom. *Socijalna mreža* se odnosi na sam izvor (pružatelja) ili primatelja pojedinačne podrške, a to, primjerice, mogu biti roditelji, članovi obitelji, prijatelji, kolege, profesori i slično. Konačno, dimenzija *sadržaja* se razlikuje ovisno o tome koja vrsta socijalne podrške je pružena. House (1981; prema Olson i Shultz, 1994) razlikuje četiri vrste socijalne podrške: emocionalnu, instrumentalnu, informacijsku i podršku samopoštovanju. Emocionalna podrška uključuje pružanje empatije, ljubavi i brige te razvoja međusobnog povjerenja. Instrumentalna podrška odnosi se na pružanje praktične pomoći, poput brige za drugoga, pružanja novčane pomoći i slično. Informacijska podrška podrazumijeva pružanje korisnih informacija koje drugoj osobi mogu pomoći u rješavanju njenih problema, a razlikuje se od instrumentalne podrške po tome što se drugoj osobi ne pomaže izravno, već joj se nastoji pomoći da pomogne sebi. Podrška samopoštovanju odnosi se na davanje povratnih informacija koje drugoj osobi mogu pomoći pri njenoj samoevaluaciji. Premda razlikujemo više vrsta socijalne podrške, one se ne bi trebale smatrati zasebnim entitetima jer se u većini odnosa one međusobno nadopunjuju. Primjerice, emocionalno podržavajući odnos vrlo vjerojatno uključuje i podršku samopoštovanju u obliku savjetovanja, ali potencijalno i druge vrste socijalne podrške (Leavy, 1983; prema Olson i Shultz, 1994).

Socijalna podrška je povezana s brojnim indikatorima psihološke dobrobiti. Nalazi istraživanja pokazuju kako su pojedinci koji izvještavaju o većoj percipiranoj socijalnoj podršci manje izloženi riziku od suočavanja s različitim psihosocijalnim izazovima (Cohen i Willis, 1985; Hefner i Eisenberg, 2009; prema Lee i sur., 2018). Dobrobiti socijalne podrške pronađene su u različitim životnim razdobljima, uključujući odraslost u nastajanju. Kao što je ranije spomenuto, odraslost u nastajanju je razdoblje okarakterizirano brojnim promjenama i nesigurnošću, a za mnoge mlade odrasle je

početak akademskog obrazovanja upravo jedna od takvih promjena (Hurst i sur., 2013; prema Lee i sur., 2018). Osim svakodnevnih stresora koje sa sobom nosi odlazak na fakultet, to je razdoblje kada fokus mladih često prelazi s odnosa s roditeljima na odnos s vršnjacima, prijateljima i intimnim partnerima (Arnett, 2015; Eshbaugh, 2010; prema Lee i sur., 2018). Ipak, istraživanja konzistentno ukazuju na važnost socijalne podrške, kako prijatelja, tako i obitelji, na psihološku dobrobit pojedinca. Primjerice, Rivera (2007; prema Lee i sur., 2018) je utvrdio povezanost stresa s nižom razinom obiteljske podrške, što je ujedno povezano s prisutnošću simptoma depresivnosti. Osim toga, više razine stresa su se pokazale povezane sa slabijom podrškom prijatelja, što je pak povezano s većom razinom psihičkih teškoća (Lepore i sur., 1991; prema Lee i sur., 2018). Premda socijalna podrška i obitelji i prijatelja imaju značajan doprinos dobrobiti odraslih u nastajanju, neki nalazi istraživanja su utvrdili kako različiti izvori podrške pružaju drugačije vrste podrške te ih pojedinci različito vrednuju. Malecki i Demaray (2003) navode kako studenti od roditelja u najvećoj mjeri doživljavaju emocionalnu i informacijsku podršku, pri čemu njihovu emocionalnu podršku procjenjuju najvažnijim oblikom dobivene podrške. Od kolega i prijatelja pak u najvećoj mjeri doživljavaju emocionalnu i instrumentalnu podršku, a najmanju važnost pridaju njihovoj podršci samopoštovanju.

Uzevši u obzir sve navedeno, možemo zaključiti kako je odraslost u nastajanju jedinstveno životno razdoblje obilježeno porastom autonomije i mogućnošću slobodnog istraživanja bez obvezivanja odraslim ulogama. Ipak, velike životne promjene koje ono sa sobom nosi (primjerice, odlazak na fakultet) ujedno mogu dovesti do stresa, rizičnih ponašanja i smanjenja psihološke dobrobiti. Brojni čimbenici utječu na to kako će se pojedinci nositi s izazovima i nestabilnošću toga razdoblja.

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

Cilj ovog istraživanja je ispitati predviđaju li rod, socioekonomski status, suživot s roditeljima, otpornost na stres te socijalna podrška obitelji i prijatelja neke aspekte psihološke dobrobiti hrvatskih studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju.

**P1:** Ispitati doprinos sociodemografskih karakteristika (roda, socioekonomskoga statusa i suživota s roditeljima), otpornosti na stres te socijalne podrške obitelji i prijatelja u objašnjenju varijance zadovoljstva životom studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju. Specifičnije, ispitati doprinosi li otpornost na stres objašnjenju zadovoljstva životom studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju nakon kontrole sociodemografskih karakteristika te doprinose li socijalna podrška obitelji i prijatelja objašnjenju zadovoljstva životom studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju nakon kontrole sociodemografskih karakteristika i otpornosti na stres.

H1: Sociodemografske karakteristike (rod, socioekonomski status i suživot s roditeljima), otpornost na stres te socijalna podrška obitelji i prijatelja imat će statistički značajan doprinos u objašnjenju varijance zadovoljstva životom studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju pri čemu će svaki od navedenih prediktora imati statistički značajan samostalni doprinos. Muški rod i viši socioekonomski status bit će pozitivni prediktori, a suživot s roditeljima negativan prediktor zadovoljstva životom studenata. Povrh sociodemografskih karakteristika uključenih u prvom koraku, otpornost na stres, uključena u drugom koraku, bit će pozitivan prediktor zadovoljstva životom studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju. Povrh toga, socijalna podrška obitelji i prijatelja, uključene u trećem koraku, bit će pozitivni prediktori zadovoljstva životom studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju.

**P2:** Ispitati doprinos sociodemografskih karakteristika (roda, socioekonomskoga statusa i suživota s roditeljima), otpornosti na stres te socijalne podrške obitelji i prijatelja u objašnjenju varijance doživljaja pozitivnih iskustava studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju. Specifičnije, ispitati doprinosi li otpornost na stres objašnjenju doživljaja pozitivnih iskustava studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju nakon kontrole sociodemografskih karakteristika te doprinose li socijalna podrška obitelji i prijatelja

objašnjenju doživljaja pozitivnih iskustava studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju nakon kontrole sociodemografskih karakteristika i otpornosti na stres.

H2: Sociodemografske karakteristike (rod, socioekonomski status i suživot s roditeljima), otpornost na stres te socijalna podrška obitelji i prijatelja imat će statistički značajan doprinos u objašnjenju varijance doživljaja pozitivnih iskustava studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju pri čemu će svaki od navedenih prediktora imati statistički značajan samostalni doprinos. Muški rod i viši socioekonomski status bit će pozitivni prediktori, a suživot s roditeljima negativan prediktor doživljaja pozitivnih iskustava studenata. Povrh sociodemografskih karakteristika uključenih u prvom koraku, otpornost na stres, uključena u drugom koraku bit će pozitivan prediktor doživljaja pozitivnih iskustava studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju. Povrh toga, socijalna podrška obitelji i prijatelja, uključene u trećem koraku, bit će pozitivni prediktori doživljaja pozitivnih iskustava studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju.

**P3:** Ispitati doprinos sociodemografskih karakteristika (roda, socioekonomskoga statusa i suživota s roditeljima), otpornosti na stres te socijalne podrške obitelji i prijatelja u objašnjenju varijance doživljaja negativnih iskustava studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju. Specifičnije, ispitati doprinosi li otpornost na stres objašnjenju negativnih iskustava studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju nakon kontrole sociodemografskih karakteristika te doprinose li socijalna podrška obitelji i prijatelja objašnjenju negativnih iskustava studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju nakon kontrole sociodemografskih karakteristika i otpornosti na stres.

H3: Sociodemografske karakteristike (rod, socioekonomski status i suživot s roditeljima), otpornost na stres te socijalna podrška obitelji i prijatelja imat će statistički značajan doprinos u objašnjenju varijance doživljaja negativnih iskustava studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju pri čemu će svaki od navedenih prediktora imati statistički značajan samostalni doprinos. Muški rod i viši socioekonomski status bit će negativni prediktori, a suživot s roditeljima pozitivan prediktor doživljaja negativnih iskustava studenata. Povrh sociodemografskih karakteristika uključenih u prvom koraku, otpornost na stres, uključena u drugom koraku, bit će negativan prediktor doživljaja negativnih iskustava studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju. Povrh toga, socijalna podrška

obitelji i prijatelja, uključene u trećem koraku, bit će negativni prediktori doživljaja negativnih iskustava studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju.

## **METODA**

### *Sudionici*

U istraživanju je sudjelovalo 557 sudionika od čega njih 16 nije zadovoljilo uvjete za sudjelovanje u istraživanju, odnosno nisu ulazili u dobni raspon od 18 do 25 godina i/ili trenutno ne pohađaju neki od studija u Republici Hrvatskoj. Stoga je u daljnju statističku analizu uključen ukupno 541 sudionik (49.5% muškaraca i 50.5% žena). Može se pretpostaviti kako je ovakav ravnomjeren omjer muških i ženskih sudionika posljedica nagrade u obliku eksperimentalnih sati koja je dodijeljena studentima psihologije koji su regrutirali muške sudionike. Prosječna dob sudionika u ovom istraživanju iznosi 21.5 godinu ( $M = 21.5$ ,  $SD = 1.92$ ) uz dobni raspon od 18 do 25 godina.

Sudjelovali su studenti svih godina studija, a najveći broj sudionika pohađa neki od studija iz područja društveno-humanističkih znanosti (42.3%). 52.3% sudionika navelo je kako su vrlo zadovoljni svojim studijem, njih 41.2% nije niti zadovoljno niti nezadovoljno, a samo je 6.5% sudionika nezadovoljno studijem. Nadalje, većina sudionika (66.4%) svoju uspješnost na studiju procjenjuje prosječnom, njih 27.4% smatra da je izrazito uspješno, a samo 6.3% da je nedovoljno uspješno na studiju. Što se tiče stambenog statusa, 47.3% sudionika živi s roditeljima, a njih 52.7% odvojeno od roditelja (primjerice, sami u svom ili unajmljenom prostoru, s partnerom/icom ili cimerom/icom u svom ili unajmljenom prostoru, u studentskom domu i slično). Prilikom procjene socioekonomskoga statusa, većina sudionika je navelo da ima prosječan socioekonomski status (71.3%), 22.2% iznadprosječan, a 6.5% ispodprosječan socioekonomski status. Konačno, 30.9% sudionika je navelo kako nikad dosad nisu imali potrebu za nekim oblikom psihološke pomoći, dok je 25.5% sudionika rijetko, 32.9% sudionika ponekad, a 10.7% sudionika često imalo tu potrebu. Detaljniji prikaz sociodemografskih varijabli sudionika nalazi se u Prilogu.

## *Postupak*

Istraživanje je provedeno primjenom *online* anketnog upitnika kreiranog na platformi *Google Forms* tijekom listopada 2023. godine. Poziv i uputa za sudjelovanje prosljeđeni su na *mail* listu studenata psihologije Filozofskog fakulteta u Zagrebu te Facebook grupama čiji su članovi studenti (primjerice, grupe studentskih domova Stjepan Radić i Cvjetno naselje). Također, anketni upitnik je prosljeđen poznanicima studentima te su svi sudionici zamoljeni da prosljede upitnik svima onima za koje znaju da odgovaraju navedenim uvjetima za sudjelovanje u istraživanju. Na samome početku upitnika navedena je detaljna uputa s objašnjenjem tko provodi istraživanje, koja je svrha istraživanja, što će se ispitivati, kao i previđeno trajanje rješavanja upitnika (između 10 i 15 minuta). Naglašeno je da su uvjeti za sudjelovanje da sudionici imaju između 18 i 25 godina te da trenutno pohađaju neki od studija u Republici Hrvatskoj. Sudionici su obaviješteni o tome kako je sudjelovanje u istraživanju u potpunosti anonimno i dobrovoljno te da u bilo kojem trenutku mogu odustati bez posljedica. Na kraju upute naveden je kontakt istraživača na koji se sudionici mogu javiti ukoliko imaju pitanja vezana uz istraživanje ili ih zanimaju rezultati istraživanja na grupnoj razini.

Budući da se radi o *online* načinu prikupljanja podataka u kojem često nedostaje muških sudionika, studentima psihologije Filozofskog fakulteta u Zagrebu su ponuđeni eksperimentalni sati za regrutaciju muških sudionika koji odgovaraju navedenim uvjetima. Stoga je u uputi također navedeno da, ukoliko su sudionici upućeni na ispunjavanje upitnika od strane studenta/ice psihologije, njegovo/njezino ime mogu navesti na kraju upitnika u svrhu evidencije eksperimentalnih sati. Nakon uvodnog dijela, slijedili su redom sociodemografski upitnik, Skala zadovoljstva životom, Skala pozitivnih i negativnih iskustava, Kratka skala otpornosti te Skala socijalne podrške. Obzirom da se radi o osjetljivoj temi, sudionicima su na kraju upitnika navedeni kontakti za besplatnu psihološku pomoć u slučaju da su kod sebe prepoznali neke od poteškoća o kojima su pitani u upitniku. Anketni upitnik, poziv na sudjelovanje u istraživanju i planirani postupak provođenja istraživanja odobrilo je Etičko povjerenstvo Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.



## *Instrumenti*

U ovom istraživanju korišten je anketni upitnik sastavljen od nekoliko dijelova. Prvi dio upitnika sadržavao je općenita pitanja o sociodemografskim karakteristikama osmišljena za potrebe ovoga istraživanja (rod, dob, područje studija, godina studija, stambeni i socioekonomski status). Sudionici su također procjenjivali svoje zadovoljstvo studijem i uspješnost na studiju. Dodatno, sudionici su odgovarali na pitanje jesu li dosad imali potrebu za nekim oblikom psihološke pomoći.

*Kratka skala otpornosti (Brief Resilience Scale – BRS; Smith i sur., 2008; prema Slišković i sur., 2018)* korištena je za mjerenje otpornosti na stres. Skala je prevedena s engleskoga na hrvatski jezik metodom dvostrukog prijevoda, a sadrži šest čestica, od čega su tri pozitivnog smjera (primjerice, „*Ne treba mi puno da se oporavim od stresnoga događaja.*“), a tri negativnog smjera (primjerice, „*Teško mi je oporaviti se nakon što se dogodi nešto loše.*“). Sudionici svoje slaganje s tvrdnjama procjenjuju na ljestvici od pet stupnjeva, pri čemu 1 predstavlja „*uopće se ne slažem*“, a 5 „*u potpunosti se slažem*“. Rezultat na skali se formira kao prosječan rezultat odgovora na svim česticama, pri čemu se tri čestice negativnog smjera obrnuto boduju, a viši ukupan rezultat predstavlja višu razinu otpornosti. U ovome istraživanju skala pokazuje zadovoljavajuću pouzdanost tipa unutarnje konzistencije ( $\alpha = .82$ ), identično istraživanju Slišković i suradnika (2018).

*Skala socijalne podrške (Macdonald, 1998; prema Ivanov i Penezić, 2010)* ispituje percepciju primljene socijalne podrške obitelji i prijatelja, a namijenjena je sudionicima starijim od 16 godina. Sastoji se od 56 tvrdnji, od kojih se 28 odnosi na procjenu socijalne podrške obitelji (primjerice, „*Vrlo sam blizak sa svojom obitelji.*“), a preostalih 28 na procjenu podrške prijatelja (primjerice, „*Moji me prijatelji savjetuju i pružaju mi podršku kada mi je to potrebno.*“). Obje subskale mjere četiri vrste socijalne podrške: emocionalnu, informacijsku, instrumentalnu i podršku samopoštovanju. Sudionici svoje slaganje s tvrdnjama procjenjuju na ljestvici od pet stupnjeva, pri čemu 1 predstavlja „*uopće se ne slažem*“, a 5 „*u potpunosti se slažem*“. Ovisno o potrebama istraživanja, moguće je koristiti ukupan rezultat svih subskala, ali i rezultat na jednoj ili više subskala. Viši ukupan rezultat (cijele skale ili pojedinih subskala) ukazuje na veću percipiranu socijalnu podršku. Pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije Skale socijalne podrške u

istraživanju Ivanov i Penezića (2010) su zadovoljavajuće te se kreću od .74 do .95., dok se u ovome istraživanju kreću od .79 do .82.

*Dienerove skale subjektivne dobrobiti* (Diener i sur., 2010; prema Komšo i Burić, 2016) sadrže tri skale koje mjere tri odvojene komponente subjektivne dobrobiti: zadovoljstvo životom, zadovoljstvo važnim životnim domenama te pozitivne i negativne afekte. U ovome istraživanju korištene su dvije skale subjektivne dobrobiti: *Skala zadovoljstva životom* i *Skala pozitivnih i negativnih iskustava*.

*Skala zadovoljstva životom* (*Satisfaction with Life Scale – SWLS*; Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985; prema Komšo i Burić, 2016) mjeri globalnu kognitivnu procjenu zadovoljstva životom. Sadrži pet čestica (primjerice, „*Uvjeti moga života su izvrsni.*“) na kojima sudionici svoje slaganje izražavaju na ljestvici od sedam stupnjeva, pri čemu 1 predstavlja „*uopće se ne slažem*“, a 7 „*u potpunosti se slažem*“. Rezultat na skali formira se kao zbroj odgovora svih čestica, pri čemu viši rezultat predstavlja veće zadovoljstvo životom.

*Skala pozitivnih i negativnih iskustava* (*Scale of Positive and Negative Experience – SPANE*; Diener i sur., 2009; prema Komšo i Burić, 2016) sadrži 12 čestica podijeljenih u dvije subskale. Prva subskala uključuje šest čestica koje ispituju ugodne osjećaje, pri čemu su tri čestice općenite (primjerice, „*Pozitivno*“), a tri specifične (primjerice, „*Zadovoljno*“). Druga subskala sadrži šest čestica koje ispituju neugodne osjećaje, od čega su tri čestice ponovno općenite (primjerice, „*Negativno*“), a tri specifične (primjerice, „*Preplašeno*“). Sudionici na skali od pet stupnjeva procjenjuju svoja iskustva u posljednja četiri tjedna, pri čemu 1 predstavlja „*vrlo rijetko ili nikad*“, a 5 „*vrlo često ili uvijek*“. Rezultat na skali formira se odvojeno, posebno za pozitivna te posebno za negativna iskustva.

Na hrvatskom uzorku dobivena je zadovoljavajuća pouzdanost tipa unutarnje konzistencije Skale zadovoljstva životom ( $\alpha = .87$ ), Skale pozitivnih iskustava ( $\alpha = .89$ ) i Skale negativnih iskustava ( $\alpha = .84$ ) (Komšo i Burić, 2016). U ovom istraživanju pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije iznose  $\alpha = .81$  za Skalu zadovoljstva životom i Skalu pozitivnih iskustava te  $\alpha = .84$  za Skalu negativnih iskustava.

## REZULTATI

Rezultati su obrađeni u statističkom programu Jamovi, verzija 1.6.15. Na početku je provedena analiza deskriptivnih podataka te je provjeren normalitet distribucija ispitivanih varijabli (Tablica 1).

**Tablica 1**

*Deskriptivna statistika i distribucija rezultata dobivenih primjenom mjernih instrumenata korištenih u ovome istraživanju (N = 541)*

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Dobiveni RR (Teorijski RR)</i>	<i>S-W</i>	<i>Spljoštenost</i>	<i>Asimetrija</i>	
Otpornost na stres	3.19	0.734	1.17 – 5 (1 – 5)	.991	-0.24	-0.16	
Socijalna podrška obitelji	Emocionalna podrška	27.9	5.99	8 – 35 (7 – 35)	.923*	0.03	-0.81
	Podrška samopoštovanju	26.3	5.89	8 – 35 (7 – 35)	.956*	0.06	-0.68
	Informacijska podrška	27.3	6.63	7 – 35 (7 – 35)	.919*	-0.04	-0.81
	Instrumentalna podrška	29.9	4.06	13 – 35 (7 – 35)	.927*	0.95	-0.96
	Socijalna podrška obitelji	111	20.7	40 – 140 (28 – 140)	.942*	0.16	-0.79
Socijalna podrška prijatelja	Emocionalna podrška	30	4.78	11 – 35 (7 – 35)	.887*	0.88	-1.11
	Podrška samopoštovanju	28.6	4.17	15 – 35 (7 – 35)	.966*	-0.27	-0.49
	Informacijska podrška	30.1	4.99	9 – 35 (7 – 35)	.871*	1.36	-1.20
	Instrumentalna podrška	27.9	4.35	10 – 35 (7 – 35)	.971*	0.35	-0.51
	Socijalna podrška prijatelja	117	16.7	49 – 140 (28 – 140)	.930*	0.67	-0.95
Zadovoljstvo životom	24.6	5.95	7 – 35 (5 – 35)	.970*	-0.17	-0.53	
Pozitivna i negativna iskustva	Pozitivna iskustva	23	4.23	10 – 30 (6 – 30)	.963*	0.03	-0.50
	Negativna iskustva	14.9	4.55	6 – 29 (6 – 30)	.968*	-0.31	0.52

*Legenda: M – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija, Dobiveni RR (Teorijski RR) – dobiveni raspon rezultata (teorijski raspon rezultata), S-W – Shapiro-Wilk test, Spljoštenost – indeks spljoštenosti distribucije, Asimetrija – indeks asimetričnosti distribucije; \*p < .001*

Shapiro-Wilkovim testom utvrđeno je da rezultati Kratke skale otpornosti ne odstupaju statistički značajno od normalne raspodjele. S druge strane, unutar Skale socijalne podrške rezultati na svim subskalama statistički značajno odstupaju od normalne distribucije. Također, kod Skale zadovoljstva životom te obiju subskala Skale pozitivnih i negativnih iskustava utvrđeno je statistički značajno odstupanje rezultata od normalne distribucije. Ipak, dodatnim provjerama normalnosti distribucija, odnosno uvidom u indekse asimetričnosti i spljoštenosti pokazalo se kako je opravdano koristiti planirane parametrijske analize. Naime, distribucija se može smatrati normalnom ako se vrijednosti asimetričnosti i spljoštenosti oblika distribucije kreću u rasponu manjem od  $\pm 3$  (Kline, 2005). Budući da se u ovome istraživanju svi indeksi asimetričnosti i spljoštenosti nalaze unutar navedenoga raspona, distribucije rezultata u svim ispitivanim varijablama mogu se smatrati normalnima.

Prije provedbe hijerarhijske regresijske analize i odgovora na postavljene probleme, izračunate su bivarijatne korelacije svih varijabli, a cjelokupna korelacijska matrica prikazana je u Tablici 2. Vidljivo je kako je kriterijska varijabla zadovoljstva životom statistički značajno pozitivno povezana s prediktorskim varijablama socioekonomskoga statusa ( $r = .30$ ;  $df = 539$ ;  $p < .001$ ), otpornosti na stres ( $r = .33$ ;  $df = 539$ ;  $p < .001$ ), socijalne podrške obitelji ( $r = .38$ ;  $df = 539$ ;  $p < .001$ ) i socijalne podrške prijatelja ( $r = .29$ ;  $df = 539$ ;  $p < .001$ ), dok nije utvrđena značajna povezanost s prediktorima roda i suživota s roditeljima. Ovakve povezanosti vidljive su i kod kriterijske varijable pozitivnih iskustava koja je statistički značajno pozitivno povezana s prediktorima socioekonomskoga statusa ( $r = .09$ ;  $df = 539$ ;  $p < .05$ ), otpornosti na stres ( $r = .39$ ;  $df = 539$ ;  $p < .001$ ), socijalne podrške obitelji ( $r = .36$ ;  $df = 539$ ;  $p < .001$ ) i prijatelja ( $r = .28$ ;  $df = 539$ ;  $p < .001$ ), dok s ostalim prediktorima nije značajno povezana. Pojedinci s višim socioekonomskim statusom, višom otpornošću na stres te većom percipiranom socijalnom podrškom obitelji i prijatelja izvještavaju o većem zadovoljstvu životom i većem doživljaju pozitivnih iskustava. Posljednja kriterijska varijabla negativnih iskustava statistički je značajno pozitivno povezana s prediktorom roda ( $r = .14$ ;  $df = 539$ ;  $p < .01$ ), a statistički značajno negativno povezana s prediktorima socioekonomskoga statusa ( $r = -.13$ ;  $df = 539$ ;  $p < .01$ ), otpornosti na stres ( $r = -.44$ ;  $df = 539$ ;  $p < .001$ ) te socijalne podrške obitelji ( $r = -.22$ ;  $df = 539$ ;  $p < .001$ ) i prijatelja ( $r = -.14$ ;  $df = 539$ ;  $p < .001$ ), dok s prediktorom suživota s roditeljima nije utvrđena statistički značajna

povezanost. Ženski sudionici, sudionici s nižim socioekonomskim statusom, nižom otpornošću na stres te manjom percipiranom socijalnom podrškom obitelji i prijatelja izvještavaju o većem doživljaju negativnih iskustava. Tri dimenzije psihološke dobrobiti su također statistički značajno povezane, pri čemu su dimenzije zadovoljstvo životom i pozitivna iskustva pozitivno povezane ( $r = .56$ ;  $df = 539$ ;  $p < .001$ ), dok je dimenzija negativnih iskustava negativno povezana sa zadovoljstvom životom ( $r = -.38$ ;  $df = 539$ ;  $p < .001$ ) i pozitivnim iskustvima ( $r = -.53$ ;  $df = 539$ ;  $p < .001$ ).

**Tablica 2**

*Pearsonovi koeficijenti korelacije za sve varijable istraživanja (N = 541)*

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Rod	-							
2. SES	-.07	-						
3. SR	-.21***	.04	-					
4. OTP	-.28***	.16***	.08	-				
5. PO	.05	.13**	-.04	.12**	-			
6. PP	.19***	.09*	-.05	.07	.32***	-		
7. ZŽ	.07	.30***	-.07	.33***	.38***	.29***	-	
8. PI	.00	.09*	-.03	.33***	.36***	.28***	.56***	-
9. NI	.14**	-.13**	-.00	-.44***	-.22***	-.14***	-.38***	-.53***

*Legenda:* SES – socioekonomski status, SR – suživot s roditeljima, OTP – otpornost na stres, PO – socijalna podrška obitelji, PP – socijalna podrška prijatelja, ZŽ – zadovoljstvo životom, PI – pozitivna iskustva, NI – negativna iskustva; \*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

Nadalje, prije samog računanja hijerarhijske regresijske analize provedeni su test kolinearnosti i Kolmogorov-Smirnovljev test normalnosti, kojima je provjereno jesu li zadovoljeni preduvjeti za provedbu analize. Dobiveni rezultati ukazuju na to da ne postoji kolinearnost prediktora, budući da se faktori inflacije varijance (VIF) kreću u rasponu od 1.04 do 1.18 što je manje od 10, čime je zadovoljen prvi preduvjet za provedbu regresijske analize svih triju dimenzija psihološke dobrobiti. Također, rezultati Kolmogorov-

Smirnovljeva testa se nisu pokazali statistički značajnima, što ukazuje na to da distribucije ne odstupaju statistički značajno od normalne distribucije. Na temelju dobivenih rezultata zaključeno je kako je opravdano koristiti odabrane analize.

S ciljem odgovaranja na postavljene probleme, odnosno utvrđivanja doprinosa nekih sociodemografskih karakteristika, otpornosti na stres te socijalne podrške obitelji i prijatelja u objašnjenju varijanci triju dimenzija psihološke dobrobiti (zadovoljstvo životom, doživljavanje pozitivnih iskustava te doživljavanje negativnih iskustava) studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju provedene su tri hijerarhijske regresijske analize. U prvom koraku svih triju analiza uvedene su sociodemografske karakteristike roda, socioekonomskoga statusa i suživota s roditeljima, u drugom koraku je uvedena varijabla otpornosti na stres kao dispozicijska varijabla, a u trećem varijable socijalne podrške obitelji i prijatelja kao okolinske varijable.

U prvom koraku hijerarhijske regresijske analize za kriterij zadovoljstva životom uvedeni su prediktori roda, socioekonomskoga statusa i suživota s roditeljima (Tablica 3). Navedeni prediktori statistički značajno objašnjavaju 10.1% varijance kriterija. Međutim, samo je prediktor socioekonomskoga statusa statistički značajan te ukazuje na to da pojedinci s višim socioekonomskim statusom izvještavaju o većem zadovoljstvu životom. U sljedećem koraku dodan je prediktor otpornosti na stres koji se pokazao statistički značajnim. Sudionici koji su otporniji na stres pokazuju veće zadovoljstvo životom. Prediktor socioekonomskoga statusa ostao je statistički značajan, a prediktor roda je postao statistički značajan, pri čemu je vidljivo da žene iskazuju veće zadovoljstvo životom od muškaraca. Povećanje postotka objašnjene varijance od 10.5% do kojega je došlo uvođenjem prediktora otpornosti na stres je statistički značajno. U trećem koraku dodani su prediktori socijalne podrške obitelji i prijatelja. Navedeni skup prediktora je objasnio dodatnih 10.5% varijance kriterija, što je statistički značajna promjena, te je konačni regresijski model ukupno objasnio statistički značajnih 31.1% varijance kriterija. Prediktori roda, socioekonomskoga statusa i otpornosti na stres ostali su statistički značajni, a uvedeni prediktori socijalne podrške obitelji i prijatelja su se također pokazali statistički značajnima. Ženski sudionici, sudionici s višim socioekonomskim statusom, otporniji na stres te oni koji percipiraju veću podršku obitelji i prijatelja iskazuju veće zadovoljstvo životom.

Za kriterij pozitivnih iskustava, u prvom koraku hijerarhijske regresijske analize ponovno su uvedeni prediktori roda, socioekonomskoga statusa i suživota s roditeljima (Tablica 3). Samo se prediktor socioekonomskoga statusa pokazao statistički značajnim, pri čemu pojedinci s višim socioekonomskim statusom doživljavaju više pozitivnih iskustava. Time je objašnjeno samo 0.9% varijance kriterija, što nije statistički značajno. U sljedećem koraku dodan je prediktor otpornosti na stres, čime je objašnjeno dodatnih statistički značajnih 16.1% varijance kriterija. Prediktor otpornosti na stres je statistički značajan i ukazuje na to da otporniji pojedinci doživljavaju više pozitivnih iskustava. U ovome koraku je prediktor socioekonomskoga statusa izgubio svoju statističku značajnost, dok je rod postao statistički značajan te nagovještuje kako ženski sudionici izvještavaju o većem doživljaju pozitivnih iskustava. U posljednjem koraku dodani su prediktori socijalne podrške obitelji i prijatelja. Navedeni skup prediktora objašnjava statistički značajnih 28.4% varijance kriterija, što je statistički značajna razlika u odnosu na prethodni korak. Ovoga puta je i prediktor roda izgubio statističku značajnost, dok je prediktor otpornosti na stres ostao statistički značajan. Socijalna podrška obitelji i prijatelja su se pokazali statistički značajnim prediktorima. Sudionici koji su otporniji na stres te percipiraju veću socijalnu podršku obitelji i prijatelja doživljavaju u prosjeku više pozitivnih iskustava.

Posljednja hijerarhijska regresijska analiza odnosi se na kriterij negativnih iskustava (Tablica 3). U prvom koraku su se statistički značajnima pokazali prediktori roda i socioekonomskoga statusa, dok suživot s roditeljima nije bio statistički značajan prediktor. Ženski sudionici i sudionici nižega socioekonomskoga statusa pokazuju veći doživljaj negativnih iskustava. Navedeni skup prediktora objašnjava 3.5% varijance kriterija, što je statistički značajno. U drugom koraku dodan je prediktor otpornosti na stres koji se pokazao statistički značajnim, pri čemu su prediktori roda i socioekonomskoga statusa izgubili statističku značajnost. Pojedinci s većom otpornošću na stres doživljavaju u prosjeku manje negativnih iskustava. U ovome koraku objašnjeno je dodatnih 16.1% varijance kriterija, što je statistički značajno više u odnosu na prethodni korak. U posljednjem koraku su dodani prediktori socijalne podrške obitelji i prijatelja. Socijalna podrška obitelji pokazala se statistički značajnim prediktorom, dok prediktor podrške prijatelja nije statistički značajan u objašnjenju varijance kriterija negativnih iskustava. Otpornost na stres je ostao statistički značajan prediktor, što znači da pojedinci

koji su otporniji i percipiraju veću podršku obitelji izvještavaju o manjem doživljaju negativnih iskustava. U ovome koraku je objašnjeno dodatnih statistički značajnih 2.9% varijance kriterija, a cjelokupni model objašnjava statistički značajnih 22.5% varijance kriterija.

**Tablica 3**

*Rezultati hijerarhijske regresijske analize sa zadovoljstvom životom, pozitivnim i negativnim iskustvima kao kriterijima (N = 541)*

Korak	Prediktori	Zadovoljstvo	Pozitivna	Negativna
		životom	iskustva	iskustva
		$\beta$	$\beta$	$\beta$
1	Rod	.161	.007	.270**
	SES	.306***	.091*	-.123**
	Suživot s roditeljima	-.124	-.065	.065
	<i>R</i>	.318***	.095	.186***
	<i>R</i> <sup>2</sup>	.101***	.009	.035***
2	Rod	.339***	.227**	.050
	SES	.259***	.033	-.065
	Suživot s roditeljima	-.140	-.085	.085
	Otpornost na stres	.341***	.422***	-.422***
	<i>R</i>	.454***	.412***	.442***
	<i>R</i> <sup>2</sup>	.206***	.17***	.196***
	$\Delta R^2$	.105***	.161***	.161***
3	Rod	.230**	.109	.107
	SES	.218***	-.010	-.043
	Suživot s roditeljima	-.118	-.062	.073
	Otpornost na stres	.289***	.368***	-.395***
	Socijalna podrška obitelji	.260***	.261***	-.139***
	Socijalna podrška prijatelja	.142***	.162***	-.073
	<i>R</i>	.558***	.533***	.474***
	<i>R</i> <sup>2</sup>	.311***	.284***	.225***
$\Delta R^2$	.105***	.114***	.029***	

*Legenda:*  $\beta$  – standardizirani koeficijent multiple regresije, *R* – koeficijent multiple korelacije, *R*<sup>2</sup> – koeficijent multiple determinacije,  $\Delta R^2$  – promjena u koeficijentu multiple determinacije; \*\*\**p* <.001, \*\**p* <.01, \**p* <.05



## RASPRAVA

Odraslost u nastajanju je noviji koncept u razvojnoj psihologiji koji se odnosi na životno razdoblje između 18. i 25. godine života te podrazumijeva postupni prijelaz u odraslu dob. Većina ljudi u ovom razdoblju ima veću slobodu te mogućnost istraživanja i isprobavanja novih iskustava prije preuzimanja odraslih uloga i donošenja dugoročnijih izbora (Arnett, 2000a). Jedna velika promjena s kojom se suočavaju mnogi odrasli u nastajanju jest početak visokog akademskog obrazovanja. Odlazak na fakultet kod velikog broja mladih sa sobom nosi napuštanje obiteljskog doma, promjenu okoline i upoznavanje novih ljudi. Premda takva promjena uključuje porast autonomije i samostalnosti, ona može biti i prilično stresna te dovesti do toga da se studenti ne snađu u novostečenoj slobodi i mogućnostima, što može rezultirati nekim rizičnim ponašanjima. Nadalje, obrazovni zahtjevi koje donosi fakultet su drugačiji i često mnogo zahtjevniji u odnosu na srednju školu, što može dovesti do doživljaja stresa i straha od neuspjeha. Također, iako se odvajanje od obitelji i upoznavanje novih ljudi najčešće percipiraju pozitivnima, kod nekih studenata takva promjena može izazvati osjećaj usamljenosti te otežanu prilagodbu na novu sredinu.

Brojni su čimbenici koji utječu na to kako će studenti doživjeti razdoblje odraslosti u nastajanju i promjene koje ono sa sobom nosi te kako će to utjecati na njihovu dobrobit. Stoga je cilj ovoga istraživanja bio ispitati kako neki od tih čimbenika – rod, socioekonomski status, suživot s roditeljima, otpornost na stres te socijalna podrška obitelji i prijatelja – predviđaju psihološku dobrobit hrvatskih studenata, promatranu kao tri odvojene dimenzije: zadovoljstvo životom, doživljaj pozitivnih i doživljaj negativnih iskustava.

Prema rezultatima deskriptivne statistike, studenti pokazuju iznadprosječnu psihološku dobrobit, odnosno svoje zadovoljstvo životom i doživljaj pozitivnih iskustava procjenjuju relativno visokima, a negativna iskustva relativno niskima. Ovakvi rezultati su u skladu s brojnim dosadašnjim istraživanjima koja pokazuju kako je odraslost u nastajanju razdoblje poboljšane psihološke dobrobiti (Galambos i sur., 2006; Messersmith i Schulenberg, 2010; Pettit i sur., 2011; prema Baggio, 2016). Nadalje, sudionici su svoju otpornost na stres procjenjivali prosječnom, a socijalnu podršku i obitelji i prijatelja vrlo visokom, pri čemu je podrška prijatelja procijenjena nešto višom

u odnosu na podršku obitelji. Razmatrajući zasebne vrste socijalne podrške, uočljivo je kako studenti u najvećoj mjeri percipiraju instrumentalnu i emocionalnu podršku obitelji te informacijsku i emocionalnu podršku prijatelja. Ovakvi rezultati sugeriraju da se studenti više mogu osloniti na obitelj kada su u potrebi za praktičnom pomoći (primjerice, pomoć u održavanju kućanstva, novčana pomoć i slično), a na prijatelje kada trebaju neku informaciju ili savjet (primjerice, vezano uz probleme ili fakultetske obaveze s kojima se suočavaju).

Provjerom interkorelacija mjerenih varijabli utvrđena je statistički značajna pozitivna povezanost kriterija zadovoljstva životom i doživljaja pozitivnih iskustava s prediktorima socioekonomskoga statusa, otpornosti na stres te socijalnom podrškom obitelji i prijatelja. Kriterij doživljaja negativnih iskustava statistički je značajno pozitivno povezan samo s varijablom roda, dok je statistički značajno negativno povezan s prediktorima socioekonomskoga statusa, otpornosti na stres te socijalnom podrškom obitelji i prijatelja. Neočekivan je nalaz da varijabla suživota s roditeljima nije statistički značajno povezana niti s jednom dimenzijom psihološke dobrobiti, kao ni s ostalim prediktorima.

Problemi ovoga istraživanja odnosili su se na provjeru doprinosa sociodemografskih karakteristika, otpornosti na stres te socijalne podrške obitelji i prijatelja u objašnjenju varijance triju indikatora psihološke dobrobiti. Za kriterij zadovoljstva životom utvrđeno je kako sudionice, sudionici s višim socioekonomskim statusom, otporniji na stres te oni koji percipiraju veću podršku obitelji i prijatelja svoje zadovoljstvo životom procjenjuju većim. Ovim modelom je objašnjeno statistički značajnih 31.1% varijance kriterija zadovoljstva životom, čime je prva hipoteza potvrđena, uz iznimku prediktora suživota s roditeljima koji niti u jednom koraku analize nije imao statistički značajan doprinos objašnjenju varijance kriterija. Što se tiče kriterija doživljaja pozitivnih iskustava, pokazalo se kako sudionici otporniji na stres te oni s većom percipiranom podrškom obitelji i prijatelja u većoj mjeri doživljavaju pozitivna iskustva. Ovim modelom je objašnjeno statistički značajnih 28.4% varijance kriterija doživljavanja pozitivnih iskustava. Budući da prediktori roda, socioekonomskoga statusa i suživota s roditeljima nisu imali statistički značajan samostalni doprinos objašnjenju varijance kriterija, druga hipoteza je djelomično potvrđena. Za kriterij doživljaja

negativnih iskustava, utvrđeno je kako pojedinci s manjom otpornošću na stres te manjom procijenjenom podrškom obitelji doživljavaju veću količinu negativnih iskustava. Ovim modelom je ukupno objašnjeno 22.5% varijance kriterija. Budući da su samo otpornost na stres i socijalna podrška obitelji imali statistički značajan samostalni doprinos, posljednja hipoteza je također samo djelomično potvrđena.

Usporedbom rezultata hijerarhijskih regresijskih analiza za tri dimenzije psihološke dobrobiti, uočljivo je kako odabrani skup prediktora u najvećoj mjeri previđa dimenziju zadovoljstva životom, zatim pozitivnih iskustava, a u najmanjoj mjeri negativnih iskustava. Pritom do takve razlike u postotku objašnjene varijance kriterija dolazi tek nakon dodavanja socijalne podrške obitelji i prijatelja u prediktorski skup. Dobiveni rezultati mogu se objasniti korelacijama navedenih kriterija s prediktorima socijalne podrške. Naime, prediktori socijalne podrške obitelji i prijatelja imaju visoke korelacije sa zadovoljstvom životom i pozitivnim iskustvima te njihovo dodavanje u prediktorski skup značajno doprinosi objašnjenju varijanci navedenih kriterija. S druge strane, negativna iskustva nisu u tolikoj mjeri povezana sa socijalnom podrškom obitelji i prijatelja pa, iako njihovo dodavanje u prediktorski skup značajno doprinosi objašnjenju varijance kriterija, radi se o znatno manjem povećanju u odnosu na preostala dva kriterija.

Najkonzistentnijim prediktorom pokazala se otpornost na stres, koja je u svim koracima analize bila statistički značajan prediktor svih dimenzija psihološke dobrobiti. Dobiveni rezultati su u skladu s dosadašnjim nalazima u literaturi koji također kontinuirano potvrđuju doprinos otpornosti na stres psihološkoj dobrobiti. Primjerice, Li i Hasson (2020) proveli su metaanalizu istraživanja povezanih s interakcijom otpornosti, stresa i dobrobiti studenata medicinskih usmjerenja te utvrdili kako visoke razine otpornosti i niske razine stresa bolje predviđaju psihološku dobrobit. Nadalje, u jednome se istraživanju otpornost na stres pokazala medijatorom povezanosti pozitivnih emocija i zadovoljstva životom. Naime, pojedinci koji su svakodnevno doživljavali više pozitivnih emocija bili su zadovoljniji svojim životom, a ta povezanost je bila izraženija kod pojedinaca otpornijih na stres (Cohn i sur., 2009).

Prediktori socijalne podrške obitelji i prijatelja su također bili vrlo konzistentni prediktori u predviđanju dimenzija psihološke dobrobiti. Oba prediktora imala su velik doprinos u objašnjenju varijance kriterija zadovoljstva životom i doživljaja pozitivnih

iskustava, što je u skladu s dosadašnjim istraživanjima. Winefield i sur. (1992) provedli su longitudinalno istraživanje u kojem su utvrdili kako dostupnost obitelji i prijatelja ima najveći doprinos u predviđanju psihološke dobrobiti mladih odraslih. Veći doživljaj socijalne podrške bio je povezan s višim samopouzdanjem, slabijim depresivnim afektom te boljim općim zdravljem. Zanimljiv nalaz ovoga istraživanja jest da, iako su studenti percipirali nešto veću podršku prijatelja u odnosu na obitelj, socijalna podrška obitelji je u većoj mjeri predviđala njihovu psihološku dobrobit. Ovakvi rezultati se razlikuju od onih dobivenih u dosadašnjim istraživanjima. Primjerice, Rodriguez i sur. (2003) su utvrdili kako percipirana podrška obitelji i prijatelja doprinosi psihološkoj dobrobiti studenata, pri čemu podrška prijatelja ima nešto veći doprinos dobrobiti u odnosu na podršku obitelji. Ben-Shlomo i sur. (2022) pak ističu kako, iako postoji povezanost između roditeljske podrške i zadovoljstva životom, kod podrške prijatelja je ta povezanost izraženija te ona izravno doprinosi zadovoljstvu životom, neutralizirajući utjecaj stresnih događaja. Veći doprinos socijalne podrške obitelji u odnosu na prijatelje najviše dolazi do izražaja pri objašnjenju varijance kriterija negativnih iskustava. Naime, doživljaj negativnih iskustava je jedina dimenzija dobrobiti koju podrška prijatelja nije značajno previđala. Moguće objašnjenje za to leži u izvorima doživljaja negativnih iskustava s kojima se studenti suočavaju. Istraživanje El-Ghorouryja i sur. (2012) provedeno na studentima psihologije ističe kako su obrazovni zadaci, financije i obiteljski problemi jedni od najvećih izvora stresa tijekom razdoblja studiranja. Budući da su navedeni problemi više povezani s podrškom obitelji (primjerice, instrumentalnom podrškom za financijske teškoće te emocionalnom podrškom za obiteljske probleme), ukoliko je priroda problema koji izazivaju doživljaj negativnih iskustava takva i u ovome uzorku studenata, onda je razumljivo da studenti više vrednuju podršku obitelji nego prijatelja pri suočavanju s teškoćama.

Što se tiče sociodemografskih varijabli, jedino su prediktori roda i socioekonomskoga statusa imali statistički značajan samostalni doprinos objašnjenju varijance kriterija zadovoljstva životom. Dobiveni nalazi ukazuju na to da ženski sudionici, kao i oni s višim socioekonomskim statusom izvještavaju o većem zadovoljstvu životom. S druge strane, kriterije pozitivnih i negativnih iskustava rod i socioekonomski status nisu statistički značajno predviđali. Moguće objašnjenje za to su upitničke mjere korištene u ovome istraživanju. Naime, zadovoljstvo životom je predstavljalo

najopćenitiju dimenziju psihološke dobrobiti, pri čemu je od sudionika traženo da procijene svoje ukupno zadovoljstvo životom. Pozitivna i negativna iskustva su, pak, nešto specifičnije dimenzije dobrobiti gdje su pojedinci procjenjivali svoja iskustva samo u posljednja četiri tjedna. Stoga je moguće da varijable poput roda i socioekonomskoga statusa predviđaju dobrobit sudionika na općoj razini, dok procjenu iskustava u posljednjih mjesec dana u većoj mjeri predviđaju neki drugi faktori poput okolinskih čimbenika s kojima su se pojedinci u tom razdoblju suočavali. Nalazi istraživanja u literaturi koji se odnose na doprinos prediktora roda u objašnjenju varijance psihološke dobrobiti su nekonzistentni, ali u nešto većoj mjeri ukazuju na bolju dobrobit muškaraca u odnosu na žene, stoga se rezultati dobiveni u ovome istraživanju razlikuju od onih koji su očekivani. Primjerice, istraživanje koje je promatralo rodne razlike u mentalnom zdravlju sudionika različitih dobnih skupina pokazalo je kako su ženski sudionici između 18 i 24 godine imali slabije mentalno zdravlje u odnosu na muške sudionike tih godina, ali i starije sudionike oba roda (Johansen i sur., 2021). U istraživanju Ridnera i sur. (2015) su muški sudionici također izvještavali o boljoj psihološkoj dobrobiti u odnosu na ženske sudionike. U nekim drugim istraživanjima, pak, nisu pronađene razlike u psihološkoj dobrobiti muškaraca i žena (Bhullar i sur., 2013; Burris i sur., 2009). Međutim, rezultati manjeg broja istraživanja su u skladu s onima dobivenim u ovome istraživanju. Primjerice, Bowman (2010) je otkrio kako ženske studentice izvještavaju o višim razinama psihološke dobrobiti u odnosu na muške studente. Nadalje, viši socioekonomski status je također bio prediktivan za kriterij zadovoljstva životom, što je u skladu s očekivanjima i nalazima u literaturi. U istraživanju O'Connora i sur. (2010) pokazalo se kako je viši socioekonomski status jedan od prediktora koji previđa pozitivniji razvoj tijekom odraslosti u nastajanju. Osim toga, niži socioekonomski status obitelji povezan je s nižim zadovoljstvom životom i depresivnim raspoloženjem (Nagy-Pénzes i sur., 2020). Socioekonomski status nije imao značajan samostalni doprinos u posljednjem koraku hijerarhijske regresijske analize za kriterije pozitivnih i negativnih iskustava. Jedan od mogućih razloga za takav nalaz jest da je u ovome istraživanju socioekonomski status sudionika mjeren u tri kategorije (ispodprosječan, prosječan, iznadprosječan). Korištenje osjetljivije mjere ove varijable moglo bi dovesti do boljeg razlikovanja sudionika i preciznijih rezultata vezanih uz doprinos socioekonomskoga statusa predviđanju ostalih kriterija psihološke dobrobiti. Promatrajući rezultate hijerarhijskih

regresijskih analiza, uočljivo je kako su prediktori roda i socioekonomskoga statusa u nekim koracima analize ipak imali značajan samostalni doprinos objašnjenju varijance kriterija, ali je uvođenje ostalih prediktora (otpornosti na stres te socijalne podrške obitelji i prijatelja) koji su u većoj mjeri povezani s kriterijima postupno umanjilo njihov doprinos.

Konačno, suživot s roditeljima je jedini prediktor koji niti u jednom koraku analize nije imao statistički značajan doprinos u objašnjenju varijance niti jednoga kriterija psihološke dobrobiti. Također, navedena varijabla nije bila statistički značajno povezana s niti jednom od preostalih varijabli u ovome istraživanju. Ovakvi rezultati nisu u skladu s postavljenom hipotezom, kao ni s nalazom istraživanja Roake (2012) koji su utvrdili kako mladi odrasli koji žive samostalno izvještavaju o višim razinama zadovoljstva životom te nižim razinama depresivnih simptoma u odnosu na one koji nastavljaju živjeti s roditeljima. Međutim, navedeno istraživanje je provedeno na vrlo malom uzorku stoga i dobivene rezultate treba uzeti s rezervom. Ostala istraživanja na ovu temu više su usredotočena na razliku između pojedinaca koji žive samostalno ili s roditeljima u odnosu na pojedince koji su se nakon samostalnoga života vratili doma i na taj način „nazadovali“ u postizanju statusa odraslosti. Primjerice, nalazi istraživanja Coppa i sur. (2015) navode kako su depresivni simptomi značajno viši kod pojedinaca koji su se vratili doma u odnosu na one koji žive samostalno ili nikad nisu napustili roditeljski dom. Osim toga, Kins i Beyers (2010) su utvrdili kako je napredak u postizanju statusa odraslosti pozitivno povezan s dobrobiti odraslih u nastajanju. Pritom pojedinci koji žive samostalno najviše uspijevaju u postizanju statusa odraslosti, ali pojedinci koji su „nazadovali“ i vratili se roditeljima nisu se unazadili prema ostalim kriterijima odraslosti. Ovakvi rezultati ukazuju na to da sam subjektivni doživljaj odraslosti više predviđa dobrobit odraslih u nastajanju u odnosu na suživot s roditeljima pa, ukoliko se sudionici ne doživljavaju manje odraslima zbog toga što žive s roditeljima, to neće utjecati na njihovu psihološku dobrobit.

#### *Metodološka ograničenja i smjernice za buduća istraživanja*

Potrebno je spomenuti određena metodološka ograničenja istraživanja koja je važno uzeti u obzir prilikom sagledavanja dobivenih rezultata. Prvo ograničenje vezano je uz način prikupljanja podataka. Premda je korištenje *online* upitnika brz i učinkovit

način dolaska do velikog broja sudionika, ono sa sobom nosi i određene nedostatke. Sudionici prilikom rješavanja nemaju priliku pitati istraživača za pojašnjenje u slučaju da nisu razumjeli danu uputu ili neko od pitanja. Dodatan nedostatak *online* upitnika je što dolazi samo do dijela ciljne populacije, odnosno samo do onih sudionika koji imaju društvene mreže te su uključeni u grupe na društvenim mrežama u kojima je upitnik distribuiran.

Odabranim prediktorskim modelima objašnjeno je 22% do 31% varijance psihološke dobrobiti hrvatskih studenata. Premda su odabrane prediktorske varijable uspješno objasnile značajan postotak dobrobiti, vidljivo je kako je znatan dio varijance ostao neobjašnjen, što ukazuje na to da se radi o složenom konceptu kojeg objašnjavaju brojni drugi čimbenici. Uzimajući u obzir prediktore korištene u ovome istraživanju, već je ranije spomenuto kako bi korištenje osjetljivije mjere socioekonomskog statusa potencijalno moglo dovesti do preciznijih rezultata. U budućim istraživanjima bi se ekonomski status mogao ispitati procjenom mjesečnih ili godišnjih primanja ili većim brojem kategorija. Osim toga, u ovome smo istraživanju pri opisu uzorka spomenuli i neke druge varijable poput zadovoljstva studijem, uspješnosti na studiju te dosadašnje potrebe za psihološkom pomoći, a čiji bi doprinos objašnjenju psihološke dobrobiti hrvatskih studenata bilo zanimljivo pobliže ispitati. Nadalje, važnu ulogu u načinu na koji mladi doživljavaju razdoblje odraslosti u nastajanju i promjene koje se tada događaju ima upravo subjektivni doživljaj vlastitog statusa odraslosti. Stoga bi također bilo zanimljivo ispitati doprinos subjektivnog osjećaja odraslosti, ali i kompetentnosti za nošenje s odgovornostima odrasle dobi, u objašnjenju psihološke dobrobiti hrvatskih studenata.

### *Praktične implikacije*

Usprkos navedenim nedostacima, rezultati ovoga istraživanja pridonose boljem razumijevanju čimbenika koji predviđaju psihološku dobrobit hrvatskih studenata. Otpornost na stres se pokazala prediktorom koji u najvećoj mjeri previđa sve dimenzije dobrobiti studenata. Takav nalaz ima praktične implikacije i upućuje na činjenicu da bi intervencije s ciljem povećanja otpornosti na stres mogle doprinijeti dobrobiti mladih. Pritom je važno utvrditi koji su izvori stresa kod studenata najveći i pomoći im u nošenju s njima te im na taj način omogućiti uspješniju prilagodbu. U jednoj metaanalizi pokazalo se kako se programi jačanja otpornosti na stres mogu razlikovati ovisno o tome na što se

usmjeravaju. Programi mogu biti usmjereni na pojedinca, razvijajući njegove individualne vještine nošenja sa stresom, na obitelj, razvijajući kvalitetne obrasce komunikacije ili na zajednicu, s ciljem uključivanja studenata u različite aktivnosti (LeMoine, 2014; prema Klainin-Yobas i sur., 2021). Stoga bi bilo korisno takvu vrstu programa implementirati na hrvatska sveučilišta i omogućiti studentima jednostavan pristup u svrhu jačanja otpornosti na stres.

Uz otpornost na stres, socijalna podrška obitelji i prijatelja su također značajni čimbenici psihološke dobrobiti studenata. Budući da odlazak na fakultet za mnoge predstavlja promjenu okoline, studentima bi tijekom takve promjene bilo korisno osigurati podršku i pomoć u izgradnji kvalitetnih socijalnih odnosa. Primjerice, orijentacijski programi na fakultetima mogu pomoći studentima u prilagodbi na novu okolinu, upoznavanju novih ljudi, ali i upoznavanju s aktivnostima koje fakultet nudi, a koje im mogu pomoći da ostvare nove kontakte i uključe se u različite aktivnosti poput volontiranja, sportskih aktivnosti, studentskih udruga i slično.

## **ZAKLJUČAK**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati kako rod, socioekonomski status, suživot s roditeljima, otpornost na stres te socijalna podrška obitelji i prijatelja doprinose objašnjenju varijance psihološke dobrobiti hrvatskih studenata u razdoblju odraslosti u nastajanju, promatranu kroz dimenzije zadovoljstva životom, doživljaja pozitivnih i negativnih iskustava. Sociodemografske karakteristike objasnile su 10.1% varijance zadovoljstva, što je statistički značajno. Uz kontrolu sociodemografskih varijabli, otpornost na stres je dodatno doprinijela objašnjenju varijance zadovoljstva životom za 10.5%, što je također statistički značajno. Povrh sociodemografskih karakteristika i otpornosti na stres, socijalna podrška obitelji i prijatelja su objasnile dodatnih, statistički značajnih 10.5% varijance zadovoljstva životom. Sudionici ženskog roda, višeg socioekonomskog statusa, otporniji na stres te oni koji percipiraju veću podršku obitelji i prijatelja izvještavali su o većem zadovoljstvu životom. Nadalje, sociodemografske karakteristike nisu značajno predviđale doživljaj pozitivnih iskustava studenata. Ipak, uz kontrolu sociodemografskih varijabli, otpornost na stres je objasnila dodatnih 16.1%



varijance pozitivnih iskustava, što je statistički značajno. Uz kontrolu sociodemografskih karakteristika i otpornosti na stres, socijalna podrška obitelji i prijatelja je objasnila dodatnih 11.4% varijance pozitivnih iskustava, što je također statistički značajno. Sudionici otporniji na stres i s većom percipiranom podrškom doživljavali su više pozitivnih iskustava. Konačno, sociodemografske karakteristike objasnile su statistički značajnih 3.5% varijance doživljaja negativnih iskustava studenata. Uvođenjem prediktora otpornosti na stres, uz kontrolu sociodemografskih karakteristika, objašnjeno je dodatnih 16.1% varijance negativnih iskustava, što je statistički značajno. Uz kontrolu sociodemografskih karakteristika i otpornosti na stres, socijalna podrška obitelji i prijatelja je objasnila još 2.9% varijance negativnih iskustava, što je također statistički značajno. Sudionici otporniji na stres i s većom procijenjenom podrškom obitelji doživljavali su manje negativnih iskustava.

## LITERATURA

- AG Bielefelder Jugendforschung (1990). Das Individualisierungs-Theorem – Bedeutung für die Vergesellschaftung von Jugendlichen. U: *Individualisierung von Jugend*, Heitmeyer, W. und Olk, T. (Eds). Weinheim/München: Juventa, pp. 11–34.
- Arnett, J. J. (1992). Reckless behavior in adolescence: A developmental perspective. *Developmental Review*, 12, 339–373.
- Arnett, J. J. (1994a). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development*, 1, 154-168.
- Arnett, J. J. (2000a). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Arnett, J. J. i Tanner, J. L. (Eds). (2006). *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century*. American Psychological Association.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Bachran, J. G., Johnston, L. D., O'Malley, P. i Schulenberg, J. (1996). Transitions in drug use during late adolescence and young adulthood. U. J. A. Graber, J. Brooks-Gunn, & A. C. Petersen (Eds.), *Transitions through adolescence: Interpersonal domains and context* (pp. 111–140). Mahwah, NJ: Erlbaum. Hornblower, M. (1997). Great Xpectations. *Time*, 149, 58-68.
- Baggio, S., Studer, J., Iglesias, K., Daeppen, J.-B. i Gmel, G. (2016). Emerging Adulthood: A Time of Changes in Psychosocial Well-Being. *Evaluation & the Health Professions*, 40(4), 383–400.
- Ben-Shlomo, S., LevinKeini, N. i Ofir-Barash, E. (2022). Life Satisfaction in Young Adults – The Moderating Role of Parental Support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12513.
- Berk, L. (2007). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Naklada Slap.
- Bhullar, N., Hine, D. W. i Phillips, W. J. (2013). Profiles of psychological well-being in a sample of Australian university students. *International Journal of Psychology*, 49(4), 288–294.
- Bowman, N. A. (2010). The Development of Psychological Well-Being Among First-Year College Students. *Journal of College Student Development*, 51(2), 180–200.
- Burnard, P., Edwards, D., Bennett, K., Thaibah, H., Tothova, V., Baldacchino, D., Bara, P. i Mytevellli, J. (2008). A comparative, longitudinal study of stress in student nurses in five countries: Albania, Brunei, the Czech Republic, Malta, and Wales. *Nurse Education Today*. 28(2), 134–45.

- Burris, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J. i Carlson, C. R. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American College Health*, 57(5), 536–43.
- Cazan, A. i Truța, C. (2015). Stress, Resilience and Life Satisfaction in College Students. *Revista de Cercetare si Interventie Socijala*, 48, 95-108.
- Chen, H., Wong, Y. C., Ran, M. S. i Gilson, C. (2009). Stress among Shanghai university students: the need for social work support. *Journal of Social Work*, 9(3), 323–44.
- Chisholm, L. i Hurrelmann, K. (1995). Adolescence in modern Europe. Pluralized transition patterns and their implications for personal and social risks. *Journal of Adolescence*, 18(2), 129–158.
- Cohen, S. i Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310–357.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. i Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361–368.
- Conley, C. S., Kirsch, A. C., Dickson, D. A. i Bryant, F. B. (2014). Negotiating the transition to college: Developmental trajectories and gender differences in psychological functioning, cognitive-affective strategies, and social well-being. *Emerging Adulthood*, 2(3), 195–210.
- Copp, J. E., Giordano, P. C., Longmore, M. A. i Manning, W. D. (2015). Living With Parents and Emerging Adults' Depressive Symptoms. *Journal of Family Issues*, 38(16), 2254–2276.
- Côté, J. i Bynner, J. M. (2008). Changes in the transition to adulthood in the UK and Canada: the role of structure and agency in emerging adulthood. *Journal of Youth Studies*, 11(3), 251–268.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. i Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E. i Lucas, R. E. (1999). Personality and Subjective Well-Being. U: Kahneman, D., Diener, E. i Schwarz, N. (Eds.). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (213-229). *New York: Russell Sage Foundation*.
- Diener, E., Oishi, S. i Lucas, R.E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. U: S. J. Lopez i C. R. Snyder (ur.), *The Oxford handbook of positive psychology*, 63–73. New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. i Biswass-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feeling. *Social Indicator sResearch*, 97, 143–156.

- El-Ghoroury, N. H., Galper, D. I., Sawaqdeh, A. i Bufka, L. F. (2012). Stress, coping, and barriers to wellness among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology, 6*(2), 122–134.
- Eshbaugh, E. M. (2010). Friend and family support as moderators of the effects of low romantic partner support on loneliness among college women. *Individual Differences Research, 8*, 8–16.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. i Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 365–376.
- Furlong, A. (Ed.). (2017). *Routledge handbook of youth and young adulthood*. Abingdon: Routledge.
- Galambos, N. L., Barker, E. T. i Krahn, H. J. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: Seven-year trajectories. *Developmental Psychology, 42*, 350–365.
- Hefner, J. i Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry, 79*, 491–499.
- Hendry, L. B. i Kloep, M. (2010). How universal is emerging adulthood? An empirical example. *Journal of Youth Studies, 13*(2), 169–179.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B. i Yuen, T. (2011). What is Resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry, 56*(5), 258–265.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing.
- Hu, T., Zhang, D. i Wang, J. A. (2015). Meta-analyses of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences, 76*, 18–27.
- Hurst, C. S., Baranik, L. E. i Daniel, F. (2013). College student stressors: A review of the qualitative research. *Stress and Health, 29*, 275–285.
- Johansen, R., Espetvedt, M. N., Lyshol, H., Clench-Aas, J. i Myklestad, I. (2021). Mental distress among young adults - gender differences in the role of social support. *BMC Public Health, 21*(1), 2152.
- Kins, E. i Beyers, W. (2010). Failure to Launch, Failure to Achieve Criteria for Adulthood? *Journal of Adolescent Research, 25*(5), 743–777.
- Klainin-Yobas, P., Vongsirimas, N., Ramirez, D. Q., Sarmiento, J. i Fernandez, Z. (2021). Evaluating the relationships among stress, resilience and psychological well-being

among young adults: a structural equation modelling approach. *BMC Nursing*, 20(1).

- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2. izdanje). Guilford Press.
- Leavy, R. L. (1983). Social support and psychological disorder: A review. *Journal of Community Psychology*, 11(1), 3–21.
- Lee, C.-Y. S., Goldstein, S. E. i Dik, B. J. (2018). The relational context of social support in young adults: Links with stress and well-being. *Journal of Adult Development*, 25(1), 25–36.
- LeMoine, K. (2014). *What are effective interventions for build resilience among at-risk youth?* Peel Public Health.
- Lepore, S. J., Evans, G. W. i Schneider, M. L. (1991). Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 899–909.
- Li, Z.-S. i Hasson, F. (2020). Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review. *Nurse Education Today*, 104440.
- Macdonald, G. (1998). Development of a social support scale: An evaluation of psychometric properties. *Research on Social Work Practice*, 8(5), 564-574.
- Malecki, C. K. i Demaray, M. K. (2002). Measuring perceived social support: Development of the Child and Adolescent Social Support Scale. *Psychology in the Schools*, 39, 1–18.
- Malecki, C. K. i Demaray, M. K. (2003). What Type of Support Do They Need? Investigating Student Adjustment as Related to Emotional, Informational, Appraisal and Instrumental Support. *School Psychology Quarterly*, 18(3), 231–252.
- Messersmith, E. E. i Schulenberg, J. E. (2010). Goal attainment, goal striving, and well-being during the transition to adulthood: A ten-year U.S. national longitudinal study. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2010, 27–40.
- Nagy-Pénzes, G., Vincze, F. i Bíró, É. (2020). Contributing Factors in Adolescents' Mental Well-Being—The Role of Socioeconomic Status, Social Support, and Health Behavior. *Sustainability*, 12(22), 9597.
- O'Connor, M., Sanson, A., Hawkins, M., Letcher, P., Toumbourou, J., Smart, D., Vassallo, S. i Olsson, C. (2010). Predictors of Positive Development in Emerging Adulthood. *Journal of youth and adolescence*, 40, 860-74.
- Olson, D. A. i Shultz, K. S. (1994). Gender differences in the dimensionality of social support. *Journal of Applied Social Psychology*, 24(14), 1221–1232.

- Olsson, C., Bond, L., Burns, J., Vella-Brodick, D. i Sawyer, S. (2003). Adolescence resilience: a concept analysis. *Journal of Adolescence*, *26*, 1-11.
- Ong, A., Bergeman, C., Bisconti, T., i Wallace, K. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Personality Processes and Individual Differences*, *91*, 730-749
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S. i Nakaya, M. (2003). Construct validity of the Adolescent Resilience Scale. *Psychological Reports*, *93*, 1217-1222.
- Paperny DM. (2011). Handbook of adolescent medicine and health promotion. *Singapore: World scientific*.
- Pettit, J. W., Roberts, R. E., Lewinsohn, P. M., Seeley, J. R. i Yaroslavsky, I. (2011). Developmental relations between perceived social support and depressive symptoms through emerging adulthood: Blood is thicker than water. *Journal of Family Psychology*, *25*, 127–136.
- Ridner, S. L., Newton, K. S., Staten, R. R., Crawford, T. N. i Hall, L. A. (2015). Predictors of well-being among college students. *Journal of American College Health*, *64*(2), 116–124.
- Rivera, F. I. (2007). Contextualizing the experience of young Latino adults: Acculturation, social support and depression. *Journal of Immigrant Minority Health*, *9*, 237–244.
- Roake, J. (2012). *Differences in life satisfaction among young adults in different living situations*. Theses and Dissertations, 206.
- Rodriguez, N., Mira, C. B., Myers, H. F., Morris, J. K. i Cardoza, D. (2003). Family or friends: Who plays a greater supportive role for Latino college students? *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, *9*(3), 236–250.
- Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141–166.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, *4*(4), 99–104.
- Ryff, C.D. i Singer, B. (1998) The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, *9*, 1-28.
- Salmela-Aro, K., Taanila, A., Ek, E. i Chen, M. (2012). Role configurations in young adulthood, antecedents, and later wellbeing among Finns born in 1966. *Longitudinal and Life Course Studies*, *3*, 228–242.

- Shi, M., Wang, X., Bian, Y. i Wang, L. (2015). The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 15(1).
- Slišković A., Burić I., Čubela Adorić V., Nikolić M. i Tucak Junaković I. (2010). *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*. Svezak 5. Sveučilište u Zadru.
- Slišković A., Burić I., Čubela Adorić V., Nikolić M. i Tucak Junaković I. (2016). *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*. Svezak 8. Sveučilište u Zadru.
- Slišković A., Burić I., Čubela Adorić V., Nikolić M. i Tucak Junaković I. (2018). *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*. Svezak 9. Sveučilište u Zadru.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. i Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200.
- Tardy, C. (1985). Social support measurement. *American Journal of Community Psychology*, 13, 187–202.
- Tesfaye, A. (2009). Prevalence and correlates of mental distress among regular undergraduate students of Hawassa University: a cross-sectional survey. *East African Journal of Public Health*, 6(1), 85–94.
- 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), 320–333.
- Winefield, H. R., Winefield, A. H. i Tiggemann, M. (1992). Social Support and Psychological Well-Being in Young Adults: The Multi-Dimensional Support Scale. *Journal of Personality Assessment*, 58(1), 198-210.

## PRILOZI

### Prilog A

*Prikaz frekvencija sociodemografskih karakteristika sudionika (N=541)*

Rod	muški	49.5 %
	ženski	50.5 %
Godine	18	5.5 %
	19	12.6 %
	20	15.3 %
	21	15.3 %
	22	19.6 %
	23	15 %
	24	9.8 %
	25	6.8 %
Godina studija	1. godina studija/1. godina prijediplomskog studija	16.8 %
	2. godina studija/2. godina prijediplomskog studija	18.5 %
	3. godina studija/3. godina prijediplomskog studija	22.9 %
	4. godina studija/1. godina diplomskog studija	18.3 %
	5. godina studija/2. godina diplomskog studija	17.4 %
	6. godina studija	3.7 %
	ostalo	2.4 %
Područje studija	područje prirodnih znanosti	11.5 %
	područje tehničkih znanosti	26.6 %
	područje biomedicine i zdravstva	11.5 %
	područje društveno-humanističkih znanosti	42.3 %
	ostalo	8.1 %
Zadovoljstvo studijem	nezadovoljni	6.5 %
	nitii zadovoljni niti nezadovoljni	41.2 %
	vrlo zadovoljni	52.3 %
Uspješnost na studiju	nedovoljna uspješnost	6.3 %
	prosječna uspješnost	66.4 %
	izrazita uspješnost	27.4 %
Suživot s roditeljima	da	47.3 %
	ne	52.7 %
Socioekonomski status	niži od prosjeka	6.5 %
	prosječan	71.3 %
	viši od prosjeka	22.2 %



## **Prilog B**

### *Upitnik sociodemografskih podataka*

1. Rod:

- a) muški
- b) ženski
- c) ne želim se izjasniti

2. Koliko godina imate? \_\_\_\_\_

3. Pohađate li trenutno neki od studija u Republici Hrvatskoj?

- a) Da
- b) Ne

4. Na kojoj ste godini studija?

- a) 1. godina studija
- b) 2. godina studija
- c) 3. godina studija
- d) 4. godina studija/1. godina diplomskog studija
- e) 5. godina studija/2. godina diplomskog studija
- f) 6. godina studija
- g) ostalo

5. Koje je područje Vašeg studija?

- a) područje prirodnih znanosti
- b) područje tehničkih znanosti
- c) područje biomedicine i zdravstva
- d) područje društveno-humanističkih znanosti
- e) ostalo

6. Kako biste procijenili svoje zadovoljstvo studijem?

- a) nezadovoljan/na sam
- b) niti sam zadovoljan/na niti nezadovoljan/na
- c) vrlo sam zadovoljan/na

7. Kako biste procijenili uspješnost svog studiranja?

- a) nedovoljno sam uspješan/na
- b) prosječno sam uspješan/na
- c) izrazito sam uspješan/na

8. Koji je Vaš stambeni status?

- a) želim sam/a u svom ili unajmljenom prostoru
- b) želim s partnerom/icom ili cimerom/icom u svom ili unajmljenom prostoru
- c) želim s roditeljima
- d) želim u studentskom domu
- e) nešto drugo (molimo navedite što)

9. Kako biste procijenili svoj socioekonomski status?

- a) niži od prosjeka
- b) prosječan
- c) viši od prosjeka

10. Jeste li dosad imali potrebu za nekim oblikom psihološke podrške?

- a) nikad
- b) rijetko
- c) ponekad
- d) često
- e) gotovo uvijek

## **Prilog C**

### *Kratka skala otpornosti*

Molimo Vas da procijenite koliko se dolje navedene tvrdnje odnose na Vas koristeći se sljedećom ljestvicom: 1 – Uopće se ne slažem, 2 – Ne slažem se, 3 – Niti se slažem niti se ne slažem, 4 – Slažem se, 5 – U potpunosti se slažem.

1. Obično se brzo oporavim nakon teških vremena.
2. Teško mi je prolaziti kroz stresne događaje.
3. Ne treba mi puno da se oporavim od stresnoga događaja.
4. Kroz teška vremena obično prolazim bez većih poteškoća.
5. Teško mi je oporaviti se nakon što se dogodi nešto loše.
6. Treba mi duže vremena da savladam prepreke u svom životu.

## **Prilog D**

### *Skala socijalne podrške*

Ispred vas se nalaze tvrdnje koje se odnose na Vašu obitelj i prijatelje. Uz svaku tvrdnju nalazi se skala od pet stupnjeva na kojoj trebate označiti koliko se slažete ili ne slažete sa svakom od tvrdnji. Pri tome brojevi imaju sljedeće značenje:

- 1 – Uopće se ne slažem s tvrdnjom
- 2 – Uglavnom se ne slažem
- 3 – Niti se slažem niti se ne slažem
- 4 – Uglavnom se slažem
- 5 – U potpunosti se slažem s tvrdnjom

1. Vrlo sam blizak sa svojom obitelji.
2. Ako trebam posuditi neku manju svotu novca mogu računati na to da će mi tu svotu novca posuditi član obitelji.
3. Moja me obitelj previše kritizira.
4. Moja me obitelj savjetuje i pruža mi podršku kada mi je to potrebno.
5. Ponekad osjećam da me obitelj ne voli istinski.
6. Moja mi obitelj pruža praktičnu pomoć.
7. Moja obitelj prepoznaje važnost stvari koje činim za njih.
8. Kada imam osobnih problema mogu računati na pomoć svoje obitelji.
9. Postoji najmanje jedan član moje obitelji kojem mogu povjeriti svoje intimne osjećaje.
10. Kada bih bio bez novaca obitelj bi mi priskočila u pomoć.
11. Često se osjećam bolje nakon razgovora s članovima svoje obitelji.
12. Moja obitelj me savjetuje kada trebam donijeti neku važnu odluku.
13. Moja me obitelj razumije.
14. Ako mi se pokvari auto ne mogu računati na to da će mi netko od članova obitelji doći pomoći.
15. Postoji najmanje jedan član moje obitelji koji mi izražava svoju naklonost.
16. Moja obitelj mi daje dobre savjete kada imam osobnih problema.
17. Moja obitelj pokazuje da im je stalo do mene.
18. Ako se radi o nečem hitnom, mogu računati na to da će mi članovi obitelji pružiti praktičnu pomoć.

19. Često dobivam komplimente od svoje obitelji.
20. Moja obitelj mi nije od pomoći kada imam osobnih problema.
21. Osjećam da me obitelj voli.
22. Postoji najmanje jedan član obitelji koji će mi ponuditi pomoć i onda ako je ne tražim.
23. Često imam osjećaj da moja obitelj zanemaruje moje napore.
24. Kada trebam savjet mogu se obratiti svojoj obitelji.
25. Razgovaram sa svojom obitelji o stvarima koje su mi zaista važne.
26. Moja me obitelj neće napustiti i ako upadnem u teškoće.
27. Moja me obitelj pohvali kada nešto uradim dobro.
28. Postoji najmanje jedan član obitelji koji mi pomaže suočavati se sa svakodnevnim životnim problemima.
29. Vrlo sam blizak sa svojim prijateljima.
30. Ako trebam posuditi neku manju svotu novca mogu računati na to da će mitu svotu novca posuditi prijatelj.
31. Moji me prijatelji previše kritiziraju.
32. Moji me prijatelji savjetuju i pružaju mi podršku kada mi je to potrebno.
33. Ponekad osjećam da me prijatelji ne vole istinski.
34. Moji mi prijatelji pružaju praktičnu pomoć.
35. Moji prijatelji prepoznaju važnost stvari koje činim za njih.
36. Kada imam osobnih problema mogu računati na pomoć svojih prijatelja.
37. Postoji najmanje jedan prijatelj kojem mogu povjeriti svoje intimne osjećaje.
38. Kada bih bio bez novaca moji prijatelji bi mi priskočili u pomoć.
39. Često se osjećam bolje nakon razgovora sa svojim prijateljima.
40. Moji prijatelji me savjetuju kada trebam donijeti neku važnu odluku.
41. Moji me prijatelji razumiju.
42. Ako mi se pokvari auto ne mogu računati na to da će mi prijatelj doći pomoći.
43. Postoji najmanje jedan prijatelj koji mi izražava svoju naklonost.
44. Moji prijatelji mi daju dobre savjete kada imam osobnih problema.
45. Moji prijatelji pokazuju da im je stalo do mene.
46. Ako se radi o nečem hitnom mogu računati na to da će mi prijatelji pružiti praktičnu pomoć.
47. Često dobivam komplimente od svojih prijatelja.

48. Moji prijatelji mi nisu od pomoći kada imam osobnih problema.
49. Osjećam da me prijatelji vole.
50. Postoji najmanje jedan prijatelj koji će mi ponuditi pomoć i onda ako je ne tražim.
51. Često imam osjećaj da moji prijatelji zanemaruju moje napore.
52. Kada trebam savjet mogu se obratiti svojim prijateljima.
53. Razgovaram sa svojim prijateljima o stvarima koje su mi zaista važne.
54. Moji me prijatelji neće napustiti i ako upadnem u teškoće.
55. Moji me prijatelji pohvale kada nešto uradim dobro.
56. Postoji najmanje jedan prijatelj koji mi pomaže suočavati se sa svakodnevnim životnim problemima.

## **Prilog E**

### *Dienerove skale subjektivne dobrobiti*

#### *Skala zadovoljstva životom*

Ispred Vas se nalaze određene tvrdnje koje se odnose na procjenu Vašeg života. Molimo Vas da što iskrenije odgovorite koliko se slažete ili ne slažete sa svakom od njih. Uz svaku tvrdnju označite odgovarajući broj. Koristite pri tome skalu na kojoj brojevi imaju sljedeća značenja: 1 – uopće se ne slažem 2 – ne slažem se 3 – djelomično se ne slažem 4 – niti se slažem niti se ne slažem 5 – djelomično se slažem 6 – slažem se 7 – u potpunosti se slažem.

1. U više aspekata moj život je blizak idealnom.
2. Uvjeti moga života su izvrsni.
3. Zadovoljan sam svojim životom.
4. Do sada sam dobio/la sve važne stvari koje sam želio u životu.
5. Kada bih ponovno živio svoj život, ne bih mijenjao/la gotovo ništa.

#### *Skala pozitivnih i negativnih iskustava*

Molimo Vas da razmislite o svojim iskustvima u posljednja četiri tjedna. Procijenite koliko često ste osjećali navedene emocije na skali od 1 do 5 pri čemu vrijedi: 1 – vrlo rijetko ili nikad 2 – rijetko 3 – ponekad 4 – često 5 – vrlo često ili uvijek.

1. Pozitivno
2. Negativno
3. Dobro
4. Loše
5. Ugodno
6. Neugodno
7. Sretno
8. Tužno
9. Preplašeno
10. Radosno
11. Ljuto
12. Zadovoljno