Povezanost tjelesne aktivnosti partnera s uspješnošću dijadnog suočavanja sa stresom te njihov doprinos na kvalitetu veze

Petrišić, Petra

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, 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:131:611214

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Filozofski fakultet
Sveučilišta u Zagrebu

Repository / Repozitorij:

ODRAZ - open repository of the University of Zagreb
Faculty of Humanities and Social Sciences

zir.nsk.hr

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

POVEZANOST TJELESNE AKTIVNOSTI PARTNERA S USPJEŠNOŠĆU DIJADNOG SUOČAVANJA SA STRESOM TE NJIHOV DOPRINOS KVALITETI VEZE

Diplomski rad

Petra Petrišić

Mentorica: Prof. dr. sc. Željka Kamenov

Zagreb, 2020.

Sadržaj

UVOD 1

Dijadno suočavanje sa stresom 3

Percepcija stresa 6

CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE 7

Cilj 7

Problemi i hipoteze 7

METODA 8

Sudionici 11

Postupak 11

Instrumenti 12

REZULTATI 155

RASPRAVA 255

Ograničenja, doprinosi, praktične implikacije te smjernice za buduća istraživanja . 288

ZAKLJUČAK 30

LITERATURA 31

Povezanost tjelesne aktivnosti partnera s uspješnošću dijadnog suočavanja sa stresom te njihov doprinos na kvalitetu veze

Petra Petrišić

Ovim istraživanjem htjeli smo provjeriti povezanost tjelesne aktivnosti partnera s dijadnim suočavanjem sa stresom te njihov doprinos kvaliteti veze. U online anketi sudjelovalo je 1179 žena i 162 muškarca koji su odgovorili na upitnike dijadnog suočavanja sa stresom, percepcije stresa, kvalitete veze te upitnik vezan za bavljenje tjelesnom aktivnošću. U obradu podataka su, zbog nedovoljnog broja muških sudionika, uključeni samo odgovori žena. Provođenjem analize varijance, pronašli smo povezanost tjelesne aktivnosti i dijadnog suočavanja sa stresom, i to na način da je usklađenost vježbanja partnera bitnija za dijadno suočavanje sa stresom, u odnosu na samo vježbanje. Žene u parovima koji su usklađeni prema navikama (ne)vježbanja, odnosno parovi u kojima oba partnera vježbaju ili oboje ne vježbaju, postižu više rezultate na skali dijadnog suočavanja sa stresom nego žene u parovima koji nisu usklađeni, odnosno kod kojih jedan partner vježba, a drugi ne. Ženina percepcija stresa te partnerovo i zajedničko dijadno suočavanje sa stresom pokazali su se značajnim prediktorima kvalitete veze.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, dijadno suočavanje sa stresom, partnerski odnosi, kvaliteta veze

Relationship between partners' physical activity and dyadic coping and their contribution to the relationship quality

Physical activity is associated with life satisfaction, which is then associated with relationship satisfaction. As dyadic coping is related to relationship quality, with this study we wanted to verify the association between physical activity and dyadic coping as well as their contribution to overall relationship quality. Participants (N=1341, 87.9% women) took part in an online survey providing answers to several questionnaires: dyadic coping, perception of stress, relationship quality and a questionnaire related to physical activity. In the data analysis, due to the insufficient number of male participants, only responses from female participants were included. By conducting a variance analysis, we found an association between physical activity and dyadic coping, in a way that the alignment of partners' physical activity was more important for dyadic coping than the exercise itself. Women in couples who were aligned in their (non)exercise habits, i.e. couples in which both partners exercised or neither of them exercised, achieved higher results on the dyadic coping scale compared to women in couples not aligned in their exercise habits, i.e. when one partner exercised and the other did not. Women's perception of stress as well as their partner's and common dyadic coping were shown to be significant predictors of overall relationship quality.

Keywords: dyadic coping, physical activity, relationship quality, romantic relationships

UVOD

"Mens sana in corpore sano" (Juvenal, 2.st.) - zdrav duh biva u zdravome tijelu. Tjelovježba i njezini pozitivni utjecaji česta su tema u posljednjih 40-ak godina, otkada je *fitness* kultura krenula osvajati svijet. Svjesni smo kako tjelovježba pomaže u održavanju našeg zdravlja, fizičke spreme i zdrave tjelesne težine te je u posljednje vrijeme postala popularna upravo zbog posljedica na izgled pojedinca. Tjelesna aktivnost, odnosno tjelovježba sastavni je dio života te bilo da se radi o vježbanju radi razonode ili hobija, igre, povećanja raspoloženja, sagorijevanja kalorija ili provođenja vremena s nama dragim osobama - većina ljudi trudi se inkorporirati je u svoje živote. No, osim fizičkih efekata tjelovježbe, u posljednje vrijeme u fokus istraživanja stavljani su i psihološki utjecaji na dobrobit čovjeka.

Tjelovježba ima pozitivan efekt na vlastitu sliku o tijelu, odnosno osobe koje vježbaju imaju bolju sliku o vlastitome tijelu od osoba koje ne vježbaju (Hausenblas i Fallon, 2006). Nastavno na to, u istraživanju Paap i Gardnera (2011) provedenom na populaciji studenata, osobe koje su imale nerealnu odnosno distorziranu sliku o vlastitome tijelu imale su tendenciju manjeg zadovoljstva partnerskom vezom, dok su osobe s realnom slikom o vlastitome tijelu bile zadovoljnije partnerskim odnosom. Čini se da je tjelovježba indirektno povezana sa zadovoljstvom partnerskom vezom.

Istraživanja potvrđuju pozitivnu povezanost tjelovježbe i varijabli poput mentalnog zdravlja te seksualnog zadovoljstva, koje su zatim pozitivno povezane sa zadovoljstvom partnerskom vezom (Martin, 2007). U istraživanju Martina (2007), tjelovježba je bila pozitivno povezana s generalnim zdravljem osobe, koje je zatim bilo pozitivno povezano sa zadovoljstvom partnerskom vezom, odnosno faktorima poput komunikacije i seksualnog zadovoljstva. Tjelovježba utječe na zdravstveno stanje pojedinca, koje zatim utječe na njegovo samopouzdanje i pozitivne osjećaje prema sebi, što otvara kapacitet za fokusiranje na partnera i pokazivanje ljubavi prema njemu, što vodi većim osjećajima seksualnog zadovoljstva te zadovoljstva partnerskom vezom kod oba partnera (Martin, 2007). U istraživanju Luepnitza (1986), dobiveno je da kada oba partnera vježbaju, oni izvještavaju o višoj razini zadovoljstva partnerskom vezom u odnosu na parove u kojima niti jedan od partnera/ica ne vježba ili samo jedan partner u vezi vježba. Osim toga, dobiveno je da su parovi u kojima samo jedan od partnera vježba

manje zadovoljni svojim partnerskim vezama od parova u kojima oba partnera vježbaju odnosno ne vježbaju. Luepnitz (1986) to objašnjava tendencijom da onaj partner u vezi koji ne vježba može pokazivati neodobravanje prema partneru koji vježba (vremensko trajanje tjelovježbe, period dana kada se vježba, odsutnost partnera, tip tjelovježbe) te se osjeća loše i zamjera partneru koji vježba. Također, u tom istraživanju dobiveno je da su parovi u kojima samo žene vježbaju manje zadovoljne svojim partnerskim vezama od parova u kojima samo muškarac vježba. Čini se da su muškarci i žene u vezama u kojima muškarci ne vježbaju, a njihove partnerice vježbaju, nezadovoljniji od muškaraca i žena u vezama u kojima muškarci vježbaju, a žene ne. Tome može biti razlog što muškarci svoje samopouzdanje vežu uz sport i sportske aktivnosti mnogo više nego žene (Luepnitz, 1986). Čini se da je usklađenost vježbanja odnosno ne vježbanja u vezi relativno bitan faktor za zadovoljstvo partnerskom vezom.

Do danas su brojna istraživanja potvrdila pozitivnu povezanost tjelovježbe odnosno tjelesne aktivnosti i zadovoljstva životom (Stubbe i sur., 2007). Objašnjenje Stubbe i suradnika miče se od kauzalnog (da tjelovježba utječe na zadovoljstvo životom ili da osobe zadovoljne životom radije vježbaju) i navodi kako su moguće u podlozi genetski faktori (2007). Radeći istraživanje na blizancima, otkrili su kako je dopaminergički sustav nagrađivanja jedan od mnogih genetskih faktora u podlozi tendencije vježbanja i zadovoljstva vlastitim životom (Stubbe i sur., 2005). S druge strane, u istraživanju Dolana i suradnika (2014), potvrđen je utjecaj tjelovježbe na zadovoljstvo životom - fizička aktivnost utjecala je na povećanje zadovoljstva životom kod oba roda, iako više kod muškaraca nego kod žena, a kao potencijalan razlog navode pozitivne učinke tjelovježbe – smanjenje osjećaja napetosti, anksioznosti i ljutnje te povećanje osjećanja pozitivnih emocija nakon vježbanja, koji utječu na povećanje zadovoljstva životom.

Osim toga, pronađena je pozitivna povezanost zadovoljstva životom i zadovoljstva partnerskom vezom (Mellor i sur., 2008), a istraživanje Lenta i suradnika (2005) pokazalo je da je domena zadovoljstva partnerskom vezom najveći i najkonzistentniji prediktor zadovoljstva životom. Mellor i suradnici (2008) to objašnjavaju potrebom za pripadanjem (Baumeister i Leary, 1995; prema Mellor i sur. 2008) - osnovnom ljudskom potrebom da stvaramo i održavamo trajne, pozitivne i

značajne odnose s drugima. Stoga, ukoliko se ne osjećamo ispunjenima u tom području, zadovoljstvo vlastitim životom procjenjivat ćemo nižim.

U istraživanjima povezanosti tjelesne aktivnosti i nekih psiholoških poremećaja, pronađeno je da su pacijenti s dijagnosticiranom kliničkom depresijom koji su vježbali bili manje depresivni od onih koji nisu vježbali (Craft i Landers, 1998). Osim toga, vježbanje je povezano sa smanjenjem anksioznosti, ali samo u slučaju aerobnih aktivnosti (hodanje, trčanje, plivanje, rolanje, vožnja bicikla) - neovisno o dobi i zdravstvenom statusu (Petruzzello i sur., 1991). Petruzzello i suradnici (1991) navode kako je mogući razlog veće efikasnosti aerobnih aktivnosti naspram anaerobnih (vježbe utezima) upravo u njihovom trajanju, s obzirom da duži treninzi imaju pozitivniji učinak na smanjenje anksioznosti. Trajanje tjelovježbe je ovdje krucijalno - ono mora trajati najmanje 21 minutu (Petruzzello i sur., 1991). Ovi rezultati potvrđuju zašto je jedan od glavnih razloga za bavljenje tjelovježbom upravo smanjenje anksioznosti i redukcija stresa u životima pojedinaca. Naime, postoji nekoliko objašnjenja u podlozi smanjenja stresa nakon vježbanja. Jedan je kroz utjecaj endorfina koji se otpuštaju u tijelo tijekom tjelovježbe, a koji utječu na povećanje pozitivnih osjećaja i općenitog smanjenja anksioznosti (Petruzzello i sur., 1991). Drugo objašnjenje nudi Dienstbier (1989; prema Petruzzello i sur., 1991) koji predlaže model *psihološke otpornosti.* Naime, ovaj model objašnjava da izlaganje stresorima (jedan od kojih je i tjelovježba) vodi većoj sposobnosti psihološkog suočavanja sa stresom i emocionalnoj stabilnosti. Osoba „izdrži" tjelovježbu, gurajući kroz trenutke iznimne težine te na taj način jača mehanizme suočavanja sa stresom. Kao treće objašnjenje, Bahrke i Morgan nude *hipotezu distrakcije* (1978; prema Petruzzello i sur., 1991) prema kojoj osoba kroz tjelovježbu trenutno zaboravlja na druge potencijalne stresore, „uzimajući pauzu" od razmišljanja o stresnim stvarima, proširujući anksiolitične posljedice i „mirnijih" aktivnosti poput joge i meditacije, koje jednako utječu na smanjuje stresa kod pojedinca kao i aktivnosti koje ubrzavaju otkucaje srca. Sva tri objašnjenja međusobno se upotpunjuju i rasvjetljuju mnogobrojne čimbenike u podlozi utjecaja tjelovježbe na smanjenje stresa.

Dijadno suočavanje sa stresom

U ranim 80-im godinama 20. stoljeća, Bodenmann je sa svojim timom počeo istraživati utjecaj stresa na partnerske odnosno romantične odnose (Bodenmann, 2008[2]).

S vremenom, rezultati su pokazali da je stres, a pogotovo stres izvan veze (posao, prijatelji i slično), negativno povezan s kvalitetom veze i zadovoljstvom vezom te dobrobiti pojedinca (Bodenmann, 2008[2]). Istraživanje utjecaja stresa na vezu i suočavanje oba partnera s tim stresom pokazalo se stoga kao zanimljivo i plodno tlo za istraživanje. Bodenmann i suradnici (2011) kasnije predstavljaju dva modela konceptualizacije dijadnog suočavanja sa stresom: (1) komparativni pristup, u kojemu se uspoređuju individualni obrasci suočavanja sa stresom kod oba partnera kako bi se utvrdila njihova kongruentnost/diskrepanca te (2) sistemski model, koji gleda interakciju i recipročni proces tehnika suočavanja obaju partnera. U ovom istraživanju korišten je sistemski model konceptualizacije dijadnog suočavanja sa stresom.

Prema sistemskom modelu konceptualizacije dijadnog suočavanja sa stresom, napori oba partnera da podnose stres te se uspješno nose s njim jest interpersonalni proces koji se dijeli na pozitivno i negativno dijadno suočavanje sa stresom (Bodenmann, 2005). Pozitivno dijadno suočavanje sa stresom uključuje podržavajuće dijadno suočavanje, zajedničko dijadno suočavanje te delegirajuće dijadno suočavanje sa stresom (Bodenmann, 2005). Pozitivno podržavajuće dijadno suočavanje sa stresom uključuje aktivnosti partnera poput davanja savjeta, pokazivanja empatije i iskazivanja povjerenja u sposobnosti partnera (Bodenmann, 2005; prema Graho, 2018). Zajedničko dijadno suočavanje sa stresom uključuje zajedničke aktivnosti oba partnera poput zajedničkog traženja rješenja i dodatnih informacija te zajedničkog opuštanja (Graho, 2018). Delegirajuće dijadno suočavanje sa stresom uključuje aktivnosti partnera da preuzme dio odgovornosti s "pleća" partnera koji je pod stresom. Preuzimajući zadatke i aktivnosti koje su inače zadaća partnera pod stresom, partner koji pruža podršku na taj način doprinosi procesu suočavanja (Bodenmann, 2005; prema Graho, 2018). Negativno dijadno suočavanje sa stresom uključuje ponašanja poput sarkazma, nezainteresiranosti i umanjivanja ozbiljnosti partnerova stresa (Bodenmann, 2005; prema Graho, 2018).

Bodenmann (2008[1]) je razvio kratki upitnik (DCI) koji se sastoji od 37 čestica, a koje služe kako bi se ispitale različite vrste suočavanja sa stresom, kako je navedeno gore u tekstu. Upitnik se može podijeliti na sljedeće tri dimenzije: kako se ja nosim sa stresom (eng. *oneself's dyadic coping*), kako se moj partner nosi sa stresom (eng. *partner's dyadic coping*) te kako se zajedno nosimo sa stresom (eng. *common dyadic coping*) (Bodenmann,

2008[2]). Upitnik je podijeljen na 9 subskala, koje su korištene u ovom istraživanju, a koje su detaljnije opisane u poglavlju *Instrumenti*.

Istraživanja pokazuju da što sudionici imaju viši rezultat na sve tri dimenzije dijadnog suočavanja sa stresom (kako se oni nose sa stresom, kako percipiraju da se njihov partner nosi sa stresom te kako procjenjuju njihovo i partnerovo zajedničko suočavanje sa stresom), to su bili zadovoljniji partnerskim odnosima (Rusu i sur., 2020). Zadovoljstvo vezom ovisilo je i o količini percipiranog stresa - što je osoba procjenjivala partnerovo pozitivno podržavajuće suočavanje sa stresom višim te što je sudionik percipirao više vanjskog stresa, to je postizao veće rezultate na skali zadovoljstva vezom (Rusu i sur., 2020). Drugim riječima, čak i u situacijama kada sudionici procjenjuju više razine stresa, oni koji su procjenjivali da primaju više podrške od partnera su bili zadovoljniji vezom (Rusu i sur., 2020). Više puta je stoga pokazano da je dijadno suočavanje sa stresom povezano s procjenom kvalitete partnerske veze (Bodenmann i sur., 2011).

Uzevši u obzir ove povezanosti - bavljenje tjelesnom aktivnošću pozitivno je povezano sa smanjenjem stresa i procjenom kvalitete veze, a dijadno suočavanje sa stresom pozitivno je povezano sa zadovoljstvom vezom - dolazimo do pitanja: postoji li povezanost tjelovježbe odnosno tjelesne aktivnosti i dijadnog suočavanja sa stresom? Zanimljivo istraživanje provedeno na pacijentima s dijagnosticiranim dijabetesom (Johnson i sur., 2013) pokazalo je da su se pacijenti, koji su postizali više rezultate na skali dijadnog suočavanja sa stresom, više držali propisane dijete i tjelesne aktivnosti.

Saznanje o povezanosti tjelovježbe i dijadnog suočavanja sa stresom moglo bi otvoriti nove prilike i podlogu za istraživanja uzročno-posljedične veze tjelovježbe i dijadnog suočavanja sa stresom. Osim toga, otvara mogućnosti za intervencije kod parova koji se teško nose sa stresom, a mladima, koji tek kreću u partnerske odnose, može dati uvid u važnost tjelovježbe, ne samo za fizičko i mentalno, već i za emocionalno zdravlje. Osim toga, povećanje sposobnosti dijadnog suočavanja sa stresom kod parova može pomoći parovima lakše se nositi sa stresom izazvanim kroničnom bolesti ili psihičkim poremećajem (Bodenmann i sur., 2017).

Kod žena je za procjenu kvalitete veze dijadno suočavanje sa stresom jači prediktor nego kod muškaraca, objašnjavajući dvostruko više varijance kod žena u odnosu na muškarce (Bodenmann i sur, 2011). U istraživanju Bodenmanna (2005)

pokazano je da je dijadno suočavanje sa stresom snažan prediktor zadovoljstva vezom odnosno kvalitete veze, objašnjavajući 26% - 58% varijance kvalitete veze kod žena. U istraživanju Bodenmanna i suradnika (2011), pokazalo se kako je kod žena pozitivno dijadno suočavanje sa stresom negativan prediktor anksioznosti, socijalne disfunkcionalnosti i depresije te kako je negativno dijadno suočavanje sa stresom značajan prediktor anksioznosti i depresije. Također, Krause (1992; prema Leutar i Oršulić, 2015) je pokazao u svojim istraživanjima kako su žene koje primaju podršku od svojih supružnika psihički zdravije i emocionalno stabilnije od žena kod kojih ta podrška od strane partnera izostaje. Dijadno suočavanje sa stresom pokazalo se, dakle, važnim za psihološko te fizičko zdravlje žena te je nedostatak istog potencijalno štetno za njihovu dobrobit.

Percepcija stresa

Istraživanja pokazuju da postoje razlike u percepciji stresa između muškaraca i žena (Warttig i sur., 2013). U originalnom istraživanju Cohena i Williamsona (1988; prema Warttig i sur., 2013), pronađeno je da žene postižu više rezultate na Skali percepcije stresa od muškaraca, odnosno da žene procjenjuju svoj život stresnijim nego što to čine muškarci. Rezultati su replicirani i u studiji Warttiga i suradnika (2013) koji navode dvije moguće hipoteze koje su u podlozi razlike među rodovima. Prva hipoteza je hipoteza različite ranjivosti, prema kojoj žene jednake stresore percipiraju stresnijima nego što to čine muškarci. Misra i Castillo (2004) to objašnjavaju različitim načinima nošenja muškaraca i žena sa stresorima, gdje žene više razgovaraju o svojim problemima, dok muškarci više kontroliraju svoje emocije, prihvaćaju probleme, manje razmišljaju o njima te su fokusirani na rješenje. Druga hipoteza je hipoteza različite izloženosti, prema kojoj su žene izložene većem broju stresora nego muškarci, zbog čega doživljavaju više stresa (McDonough i Walters, 2001; prema Warttig i sur., 2013).

Jedan od stresora kojima su žene češće izložene jest briga o djeci (Copeland i Harbaugh, 2005). Gledajući povezanost percepcije stresa i majčinstva, žene koje imaju djecu postižu više rezultate na upitnicima samoprocjene razine stresa od žena koje nisu majke (Bekker i sur., 2000), dok kod muškaraca nije pronađena razlika u količini percipiranog stresa u odnosu na očinstvo. Osim toga, parovi s djecom imaju manje slobodnog vremena te manje mogućnosti bavljenja tjelovježbom u slobodno vrijeme, što

potvrđuju istraživanja. Pronađeno je da majke s djecom imaju manje fizičke aktivnosti u tjednu u odnosu na žene bez djece (Berge i sur., 2011; Bellows-Riecken i Rhodes, 2008). U tom istraživanju nije pronađena razlika u količini tjelovježbe kod muškaraca s obzirom na očinstvo. Iz tih razloga, u ovom istraživanju imat ćemo uzorak žena i muškaraca bez djece, kako bismo kontrolirali utjecaj roditeljske uloge na percepciju stresa kod sudionika.

CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE

Cilj

Cilj ovog istraživanja jest ispitati povezanost tjelesne aktivnosti partnera s uspješnošću dijadnog suočavanja sa stresom te relativni doprinos tjelesne aktivnosti, dijadnog suočavanja sa stresom te razine percepcije stresa na procjenu kvalitete veze.

Problemi i hipoteze

Problem 1: Ispitati razlike u percipiranom stresu, dijadnom suočavanju sa stresom i percepciji kvalitete veze između muškaraca i žena.

Hipoteza 1.1: Žene će postići viši rezultat na Skali percepcije stresa u odnosu na muškarce, odnosno procjenjivat će svoj život stresnijim u odnosu na muškarce.

Hipoteza 1.2: Žene će postići viši ukupni rezultat na upitniku Dijadnog suočavanja sa stresom u odnosu na muškarce, odnosno procjenjivat će obostranu komunikaciju u vezi i zajedničko suočavanje sa stresom pozitivnije u odnosu na muškarce.

Hipoteza 1.3: Žene će postići viši rezultat na skali Vlastitog dijadnog suočavanja sa stresom u odnosu na muškarce, odnosno procjenjivat će da su bolje u dijadnom suočavanju sa stresom u odnosu na muškarce.

Hipoteza 1.4: Žene će postići niži rezultat na skali Partnerovog dijadnog suočavanja sa stresom u odnosu na muškarce, odnosno procjenjivat će da se njihov partner lošije dijadno suočava sa stresom u usporedbi s procjenama muškaraca o dijadnom suočavanju sa stresom njihovih partnerica.

Hipoteza 1.5: Žene će postići viši rezultat na skali Zajedničkog dijadnog suočavanja sa stresom u odnosu na muškarce, odnosno procjenjivat će da se bolje suočavaju sa stresom zajedno s partnerom u odnosu na muškarce.

Hipoteza 1.6: Žene će postići manji rezultat na upitniku procjene kvalitete veze u odnosu na muškarce, odnosno procjenjivat će svoje veze manje kvalitetnima u odnosu na muškarce.

Problem 2: Ispitati razlikuje li se dijadno suočavanje sa stresom ovisno o statusu vježbanja sudionika te statusu vježbanja njihovih partnera (uzevši u obzir razinu percipiranog stresa sudionika).

Hipoteza 2: Dijadno suočavanje sa stresom bit će povezano i s vježbanjem sudionika i s vježbanjem njihovih partnera. Očekujemo da će najbolje rezultate na dijadnom suočavanju sa stresom imati sudionici koji i sami vježbaju i čiji partner vježba, a najlošije sudionici koji ne vježbaju i čiji partner ne vježba. Rezultati na dijadnom suočavanju sa stresom parova u kojim sudionik vježba, a njegov partner ne vježba odnosno u kojima sudionik ne vježba, a njegov partner vježba, bit će između dvije prethodno navedene krajnje vrijednosti, neovisno o tome koji partner vježba, a koji ne.

Problem 3: Ispitati relativni doprinos razine percepcije stresa, usklađenosti vježbanja partnera i dijadnog suočavanja sa stresom na procjenu kvalitete veze.

Hipoteza 3: Usklađenost vježbanja i dijadno suočavanje sa stresom imat će pozitivan doprinos, dok će percepcija stresa imati negativan doprinos na procjenu kvalitete veze.

METODA

Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 1929 sudionika, no u daljnju obradu podataka uključeno je njih 1341 koji su ispunjavali sve uvjete. Iz analize je isključeno 588 sudionika: 138 ih je isključeno jer su u vezi kraćoj od 6 mjeseci, 265 ih je isključeno jer ne žive sa svojim partnerom, a 185 je isključeno iz daljnje obrade jer imaju djecu.

U istraživanju je sudjelovalo 1179 žena (87,9%) i 162 muškarca (12,1%). Većina sudionika, njih 1300 (96,9%) je heteroseksualne orijentacije, dok je njih 41 (3,1%) homoseksualne orijentacije. Prosječna dob sudionika u istraživanju jest 29 godina (*SD* = 5,54), a raspon dobi se kreće od 18 do 64 godina. Prosječno trajanje veze jest 5,6 godina (*SD* = 4,00), u rasponu od 6 mjeseci do 45 godina. U prosjeku, parovi žive zajedno 3 godine (*SD* = 3,20), i to najkraće tjedan dana, a najduže 39 godina. Radi preglednijeg prikaza, preostale karakteristike uzorka i njihova raspodjela po pojedinim varijablama mogu se vidjeti u tablici 1.

Tablica 1
Demografske karakteristike uzorka po broju i postotku pripadnika pojedinih kategorija (N = 1341).

Varijabla	Kategorija	$N_ž$	%	N_M	%
Veličina mjesta stanovanja	Grad s više od 500.000 stanovnika	699	59,3	113	69,7
	Grad do 500.000 stanovnika	162	13,7	19	11,7
	Grad do 100.000 stanovnika	185	15,7	21	13
	Manje mjesto do 10.000 stanovnika	81	6,9	4	2,5
	Selo	52	4,4	5	3,1
Stupanj završenog obrazovanja	Postdiplomski studij	50	4,3	8	4,9
	Visoka stručna sprema	645	54,7	88	54,3
	Viša stručna sprema	254	21,5	25	15,4
	Četverogodišnja srednja škola	202	17,1	33	20,4
	Trogodišnja srednja škola	27	2,3	8	5
	Osnovna škola	1	0,1	0	0
Radni status	Ugovor o radu na neodređeno vrijeme	599	50,8	125	77,2
	Ugovor o radu na određeno vrijeme	250	21,2	15	9,2
	Nezaposlen	104	8,8	6	3,7
	Student	226	19,2	16	9,9
Tip posla zaposlenih	Sjedeći	535	63	99	70,7
	Stajaći	193	22,7	27	19,3
	Mješoviti tip posla (sjedeći/stajaći)	121	14,3	14	10

Legenda: N – ukupan broj sudionika za pripadajuću kategoriju, % - postotak sudionika u kategorijama.

Sudionici su podijeljeni u 4 skupine: ja vježbam i moj partner vježba *(ja da / on(a) da)*, ja ne vježbam te ne vježba ni moj partner *(ja ne / on(a) ne)*, ja vježbam, no moj partner ne vježba *(ja da / on(a) ne)* te ja ne vježbam, no moj partner vježba *(ja ne / on(a) da)*. Naknadnom provjerom prikupljenih podataka, dobiveno je da uzorak muškaraca u

ove četiri skupine nije dovoljan za planiranu statističku obradu. U skupini *ja da / on(a) da* (vježba) sakupljeno je 66 odgovora, u skupini *ja ne / on(a) ne* sakupljeno je 48 odgovora, u skupini *ja da / on(a) ne* sakupljeno je 35 odgovora, a u skupini *ja ne / on(a) da* dobiveno je 13 odgovora. Stoga smo odlučili obradu podataka kojom ćemo odgovoriti na drugi problem provesti samo na uzorku žena, čime se odričemo jednog dijela problema.

Što se tiče tjelovježbe, utvrđeno je kako se 574 sudionica (48,7%) bavi tjelovježbom, dok se njih 605 (51,3%) ne bavi tjelovježbom. Gledajući bavljenje tjelovježbom partnera sudionica, njih 626 (53,1%) se bavi tjelovježbom, a njih 553 (46,9%) se ne bavi tjelovježbom. Druge karakteristike bavljenja tjelovježbom mogu se vidjeti u tablici 2.

Tablica 2

Raspodjela karakteristika bavljenja tjelovježbom sudionica i njihovih partnera po broju i postotku pripadnika pojedinih kategorija (N = 1179).

		Sudionice		Partneri	
Varijabla		*N*	%	*N*	%
Tip bavljenja tjelovježbom	Rekreativno	567	98,8	584	93,3
	Profesionalno	7	1,2	42	6,7
Učestalost bavljenja tjelovježbom	Manje od 2 puta mjesečno	6	1,0	10	1,6
	Jednom u dva tjedna	27	4,7	29	4,6
	Jednom tjedno	87	15,2	103	16,5
	2-3 puta tjedno	350	61,0	299	47,8
	4-5 puta tjedno	90	15,7	139	22,2
	Više od 5 puta tjedno	14	2,4	46	7,3

Legenda: *N* – ukupan broj sudionika za svaku pripadajuću kategoriju, % - postotak sudionika za pojedine kategorije.

Postupak

Podaci su prikupljeni u studenome 2019. godine, a ispunjavanje je bilo online, koristeći Google Forms platformu. Ispunjavanje upitnika trajalo je oko 15 minuta te su sudionici u svakom trenutku imali mogućnost odustati od odgovaranja. Upitnik je bio

namijenjen populaciji parova koji su u vezi duže od 6 mjeseci, koji žive zajedno te koji nemaju djecu. Koristili su se navedeni isključujući faktori kako bismo mogli kontrolirati njihovo djelovanje na relevantne varijable zbog sljedećih razloga:

- parovi koji su u vezi kraćoj od 6 mjeseci nemaju još dovoljno razvijenu sliku o vlastitom ponašanju prema partneru niti partnerovu ponašanju prema njima u stresnim situacijama. U periodu kraćem od 6 mjeseci pretpostavlja se da nije bilo dovoljno prilika da budu izloženi situacijama u kojima bi mogli vidjeti svoje/partnerove reakcije i ponašanja u stresnim situacijama
- parovi koji ne žive zajedno vjerojatno nisu imali prilike doživjeti dovoljan broj situacija u kojima bi mogli vidjeti vlastite/partnerove reakcije ili ponašanja u stresnim događajima. Parovi koji ne žive zajedno provode manje vremena zajedno, stoga je veća mogućnost da se sa stresom nose samostalno, odvojeno od partnera odnosno ne uključujući partnera u proces
- parovi koji imaju djecu imaju potencijalan dodatan izvor stresa koji bi mogao djelovati na rezultate ovog istraživanja.

Instrumenti

Sudionici su ispunjavali online upitnik koji se sastojao od sljedećih dijelova:

1) Socio-demografski podaci

Sudionici u istraživanju odgovarali su na pitanja koja su se odnosila na opće podatke: rod, dob, duljina veze, tip veze (heteroseksualna/homoseksualna), žive li u istom domaćinstvu s partnerom, duljina suživota s partnerom, imaju li djecu, veličina mjesta u kojem trenutno žive, najviši završeni stupanj obrazovanja, radni status te radni uvjeti (prosječan broj sati rada u tjednu te oblik posla - stajaći/sjedeći). Za partnere, sudionici su odgovarali na pitanja o najvišem završenom stupnju obrazovanja, radnom statusu te radnim uvjetima (prosječan broj sati rada u tjednu te oblik posla - stajaći/sjedeći).

2) Tjelesna aktivnost

Sudionici su odgovarali bave li se nekom tjelesnom aktivnošću, rade li to rekreativno ili profesionalno, koliko često se njome bave te kojom vrstom tjelovježbe. Jednaka pitanja sudionici su ispunjavali i za svoje partnere.

3) Indeks kvalitete veze (eng., *Relationship Quality Inventory*; RQI)

Nortonova skala kvalitete veze/braka kratak je upitnik koji se sastoji od 6 čestica (Norton, 1983). Primjer jedne od čestica je "Naš odnos je vrlo stabilan". Na prvih 5 čestica, svoj stupanj slaganja sudionici su mogli naznačiti na skali od sedam stupnjeva (1 = Uopće se ne slažem, 7 = U potpunosti se slažem*)*. Rezultat se računa kao zbroj odgovora tih 5 čestica. Na posljednjoj, šestoj čestici ("Uzevši sve u obzir, koliko ste sretni u Vašoj vezi/braku?"), sudionici su davali svoju procjenu njihove sreće u vezi na skali od 10 stupnjeva (1 = Jako nesretni*,* 10 = Jako sretni*)*. Indeks kvalitete veze/braka izražava se kao jednostavna linearna kombinacija odgovora na svih 6 čestica, s rasponom od 6 do 45, a koeficijent pouzdanosti ove skale je Cronbachov α = ,96 za žene, odnosno α = ,97 za muškarce (Tadinac i sur., 2005). Pouzdanost unutarnje konzistencije skale na našem uzorku je α = ,95.

4) Skala percipiranog stresa (SPS)

Skala percipiranog stresa (Cohen i sur., 1983) prevedena na hrvatski jezik upitnik je koji se sastoji od 10 čestica na koje sudionik odgovara dajući svoju procjenu učestalosti ponašanja, uzevši u obzir razdoblje od posljednjih mjesec dana. Odgovori su davani na skali od pet stupnjeva (0 = Nikad, 1 = Gotovo nikad, 2 = Ponekad, 3 = Relativno često, 4 = Vrlo često). Primjer jedne od čestica: "U posljednjih mjesec dana, koliko često Vam se činilo da se ne možete nositi sa svojim obvezama?". Ukupni rezultat na skali percipiranog stresa formirao se kao jednostavna linearna kombinacija odgovora i kreće se od 0 do 40, pri čemu viši rezultat znači veći doživljaj stresa. Originalna skala (Cohen i sur., 1983) sastoji se od 10 čestica, od kojih su četiri obrnuto kodirane - rezultat na česticama 4, 5, 7 i 8 ukazuju na manju razinu percipiranog stresa, stoga su one obrnuto kodirane. Pouzdanost unutarnje konzistencije skale prevedene na hrvatski jezik jest Cronbachov α = ,88 (Hudek-Knežević i sur., 1999; prema Nakić i sur., 2009). Pouzdanost unutarnje konzistencije skale na našem uzorku je α = ,86.

5) Upitnik dijadnog suočavanja sa stresom (eng., *Dyadic Coping Inventory*; DCI)

Upitnik dijadnog suočavanja sa stresom (Bodenmann, 2008[1]) sastoji se od 37 čestica, na kojima sudionici procjenjuju koliko se često ponašaju na načine opisane u upitniku, a učestalost su označavali na skali od pet stupnjeva (1 = Nikad/vrlo rijetko; 5 = Vrlo često). Upitnikom se procjenjuje komunikacija u romantičnoj vezi te dijadno suočavanje sa stresom u situacijama kada su jedan ili oba partnera pod stresom (Graho, 2018). Ukupni rezultat sastoji se od zbroja procjena na prvih 35 čestica upitnika, a viši rezultat upućuje

na bolje dijadno suočavanje sa stresom, dok posljednje dvije čestice ne ulaze u ukupan rezultat (Batinić i Kamenov, 2017). DCI se sastoji od 10 subskala podijeljenih u četiri skupine - četiri subskale odnose se na sudionikovo odnosno vlastito ponašanje, četiri subskale odnose se na partnerovo ponašanje, jednom subskalom procjenjuje se zajedničko suočavanje sa stresom, a posljednja skala služi za opću evaluaciju suočavanja sa stresom (Batinić i Kamenov, 2017). Skale kojima se procjenjuje vlastito ponašanje (eng., *oneself's dyadic coping*; ODC) su *vlastito komuniciranje stresa* (četiri čestice, poput "Dajem partneru do znanja da cijenim njegovu praktičnu podršku, savjet i pomoć."), *podržavajuće vlastito dijadno suočavanje sa stresom* (pet čestica, poput "Pokazujem empatiju za njega."), *delegirajuće vlastito dijadno suočavanje sa stresom* (2 čestice, poput "Kada moj partner osjeća da ima previše posla, pomažem mu.") te *negativno vlastito dijadno suočavanje sa stresom* (četiri čestice, poput "Ne doživljavam njegov osjećaj stresa ozbiljno."). Skale koje se odnose na partnerovo ponašanje (eng., *partner's dyadic coping*; PDC) su *partnerovo komuniciranje stresa* (četiri čestice, poput "Otvoreno mi kaže kako se osjeća te da bi cijenio moju potporu"), *podržavajuće partnerovo dijadno suočavanje sa stresom* (pet čestica, poput "Pokazuje razumijevanje i empatiju za mene."), *delegirajuće partnerovo dijadno suočavanje sa stresom* (dvije čestice, poput "Pomaže mi da analiziram situaciju kako bih se lakše suočila s njom.") te *negativno partnerovo dijadno suočavanje sa stresom* (četiri čestice, poput "Okrivljuje mene što se ne nosim dobro sa stresom."). Subskala *zajedničkog dijadnog suočavanja sa stresom (–*eng., *common dyadic coping*; CDC*)* sastoji se od pet čestica, poput "Trudimo se zajedno nositi s problemom i pronaći najbolje rješenje.", dok se skala *opće procjene dijadnog suočavanja sa stresom* sastoji od 2 čestice, poput "Zadovoljna sam s podrškom koju dobivam od svog partnera i mislim da se kao par uspješno nosimo sa stresom". Sve DCI subskale imaju umjerenu do visoku pouzdanost tipa unutarnje konzistencije, u rasponu od Cronbachov α = ,71 do α = ,92. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije ukupne skale iznosi Cronbachov α = ,90 (Bodenmann, 2008; prema Batinić i Kamenov, 2017). Pouzdanost skale tipa unutarnje konzistecije na našem uzorku je Cronbachov α = ,93.

REZULTATI

Na upitnicima korištenima u ovom istraživanju izračunati su deskriptivno-statistički pokazatelji. Ti se pokazatelji nalaze u tablici 3.

Tablica 3

Deskriptivno-statistički pokazatelji upitnika korištenih u ovom istraživanju.

Skala	Subskala	*M*	*SD*	Min.	Max.	γ_1	α
RQI	*Ukupan rezultat*	40,77	5,83	9	45	-2,01	,95
SPS	*Ukupan rezultat*	18,55	6,84	1	40	0,18	,86
Dijadno suočavanje sa stresom	Vlastito dijadno suočavanje sa stresom	47,54	6,78	19	60	-0,76	,81
	Partnerovo dijadno suočavanje sa stresom	43,74	9,09	10	60	-0,85	,87
	Zajedničko dijadno suočavanje sa stresom	14,58	4,23	0	20	-0,79	,84
	Ukupan rezultat	105,32	17,88	41	140	-0,66	,93

Legenda: *M* – aritmetička sredina, *SD* – standardna devijacija, Min. – minimum, Max. – maksimum, γ_1 – koeficijent asimetričnosti, α – Cronbachov alfa koeficijent, RQI – indeks kvalitete veze, SPS – skala percepcije stresa.

Deskriptivno-statistički pokazatelji navedeni u tablici 3 pokazuju kako sudionici u ovom istraživanju procjenjuju svoje veze vrlo visoko odnosno veoma su njima zadovoljni, što pokazuje i asimetričnost u negativnom smjeru. Razlog ovome vjerojatno je činjenica da osobe koje su zadovoljne svojom vezom radije pristaju sudjelovati u istraživanju koje se bavi partnerskim odnosom od onih koji su manje zadovoljni (Karney i Bradbury, 2010). Vlastiti stres sudionici procjenjuju u srednjoj vrijednosti, što potvrđuje vrlo simetrična distribucija njihovih odgovora. Što se tiče upitnika Dijadnog suočavanja sa stresom, odgovori sudionika imaju tendenciju naginjanja pozitivnim vrijednostima, što ukazuje na to da procjenjuju vlastito, partnerovo i zajedničko suočavanje sa stresom

relativno visoko. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije svih korištenih upitnika je visoka ili vrlo visoka.

Kako bi se ispitale rodne razlike u nekim aspektima dijadnog suočavanja sa stresom, procjeni kvalitete veze te percepciji stresa proveden je niz t-testova. Rezultati tih testova nalaze se u tablici 4.

Tablica 4

Prikaz aritmetičkih sredina i standardnih devijacija za muškarce (N = 162) i žene (N = 1179) te t-testova (df = 1339) za usporedbu rezultata po rodu na ispitivanim varijablama.

Skala	$M_Ž$ (SD)	M_M (SD)	t	d
DCI (ukupno)	105,93 (17,76)	100,9 (18,23)	-3,4**	-0,28
Zajedničko dijadno suočavanje sa stresom	14,65 (4,24)	14,09 (4,15)	-1,6	-0,13
Vlastito dijadno suočavanje sa stresom	47,54 (6,78)	43,53 (7,51)	-6,9**	-0,56
Partnerovo dijadno suočavanje sa stresom	43,74 (9,09)	43,28 (9,14)	-0,6	-0,05
Indeks kvalitete veze	40,75 (5,90)	40,86 (5,30)	0,24	0,02
Skala percepcije stresa	18,89 (6,84)	16,11 (6,38)	-5,15**	-0,42

Legenda: M – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija, t – vrijednost t-testa, * - p < ,05, ** - p < ,01, d – veličina učinka, DCI (ukupno) – ukupni rezultat na upitniku dijadnog suočavanja sa stresom.

U tablici 4 prikazane su prosječne vrijednosti i standardne devijacije po rodu, kao i vrijednost t-testova u svrhu usporedbe rezultata po rodu na relevantnim subskalama i ukupnom rezultatu DCI-a, Indeksu kvalitete veze te Skali percepcije stresa.

Pronađene su statistički značajne razlike na subskali vlastitog dijadnog suočavanja sa stresom te na ukupnom rezultatu na upitniku dijadnog suočavanja sa stresom. Dobivena je značajna razlika u rodu na subskali vlastitog dijadnog suočavanja sa stresom, gdje žene (M = 47,54) postižu viši rezultat od muškaraca (M = 43,53), odnosno žene bolje procjenjuju vlastito suočavanje sa stresom u odnosu na muškarce koji

ga procjenjuju nižim. Što se tiče ukupnog rezultata na DCI skali dijadnog suočavanja sa stresom, žene postižu viši rezultat ($M = 105,93$), nego što to postižu muškarci ($M = 100,9$).

Što se tiče rodnih razlika u percipiranoj razini stresa te procjeni kvalitete veze, dobiveno je da se muškarci i žene ne razlikuju značajno u procjenama kvalitete veze, no razlikuju se u percepciji stresa. U našem se istraživanju pokazalo da žene procjenjuju viši stupanj stresa u svojim životima ($M = 18,89$) od muškaraca ($M = 16,11$).

Veličine efekta za pripadajuće usporedbe muškaraca i žena po varijablama također se mogu vidjeti u istoj tablici. Srednje velik Cohenov *d* dobiven je za subskalu vlastitog suočavanja sa stresom te skalu percepcije stresa, dok za ukupni rezultat na DCI skali dijadnog suočavanja sa stresom ona postiže vrijednost od -0,28 odnosno mali učinak, tj. 0,20 – 0,40 (Cohen, 1992). Između muškaraca i žena nije utvrđena statistički značajna razlika na varijablama zajedničkog dijadnog suočavanja sa stresom i partnerovog dijadnog suočavanja sa stresom.

Kako bi se ispitala povezanost bavljenja tjelovježbom sudionica i njihovih partnera s aspektima dijadnog suočavanja sa stresom, proveden je niz analizi varijance s bavljenjem tjelovježbom sudionica i bavljenjem tjelovježbom partnera kao nezavisnim varijablama te aspektima dijadnog suočavanja sa stresom, rezultatom na skali percepcije stresa te procjenom kvalitete veze kao zavisnom varijablom. Sažetak tih analizi nalazi se u tablici 5.

Tablica 5

Sažetak analizi varijance s bavljenjem tjelovježbom sudionica i njihovih partnera kao nezavisnim varijablama te aspektima dijadnog suočavanja sa stresom, rezultatom na skali percepcije stresa te procjenom kvalitete veze kao zavisnom varijablom.

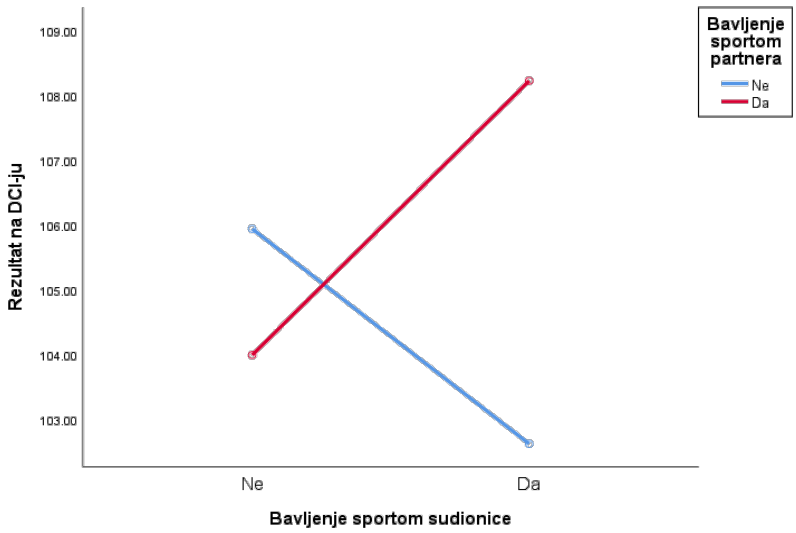
Subskala	Efekt	*F*	*df*	*p*	η_p^2
DCI (ukupni rezultat)	Bavljenje tjelovježbom sudionice	0,17	1, 1175	,68	
	Bavljenje tjelovježbom partnera	2,70	1, 1175	,1	
	Bavljenje tjelovježbom sudionice × Bavljenje tjelovježbom partnera	11,53	1, 1175	< ,01	0,01
Zajedničko dijadno suočavanje sa stresom	Bavljenje tjelovježbom sudionice	0,29	1, 1175	,59	
	Bavljenje tjelovježbom partnera	2,73	1, 1175	,1	
	Bavljenje tjelovježbom sudionice × Bavljenje tjelovježbom partnera	12,23	1, 1175	< ,01	0,01
Vlastito dijadno suočavanje sa stresom	Bavljenje tjelovježbom sudionice	0,59	1, 1175	,44	
	Bavljenje tjelovježbom partnera	0,01	1, 1175	,91	
	Bavljenje tjelovježbom sudionice × Bavljenje tjelovježbom partnera	5,83	1, 1175	< ,05	0,005
Partnerovo dijadno suočavanje sa stresom	Bavljenje tjelovježbom sudionice	0,001	1, 1175	,98	
	Bavljenje tjelovježbom partnera	5,55	1, 1175	< ,05	,005
	Bavljenje tjelovježbom sudionice × Bavljenje tjelovježbom partnera	10,23	1, 1175	< ,01	,009
Skala percepcije stresa	Bavljenje tjelovježbom sudionice	4,25	1, 1175	< ,05	,004
	Bavljenje tjelovježbom partnera	1,94	1, 1175	,16	
	Bavljenje tjelovježbom sudionice × Bavljenje tjelovježbom partnera	0,76	1, 1175	,38	
Indeks kvalitete veze	Bavljenje tjelovježbom sudionice	0,53	1, 1175	,47	
	Bavljenje tjelovježbom partnera	6,53	1, 1175	< ,01	,006

	Bavljenje tjelovježbom sudionice × Bavljenje tjelovježbom partnera	9,08	1, 1175	< ,01	,008

Legenda: F – vrijednost F-testa, df – stupnjevi slobode, p – p-vrijednost F, η_p^2 – veličina efekta

Kako bi se detaljnije ispitala priroda interakcije kod aspekata dijadnog suočavanja sa stresom kao zavisnom varijablom, provedeni su Tukeyjevi LSD (eng. *least significant difference*) *post-hoc* testovi.

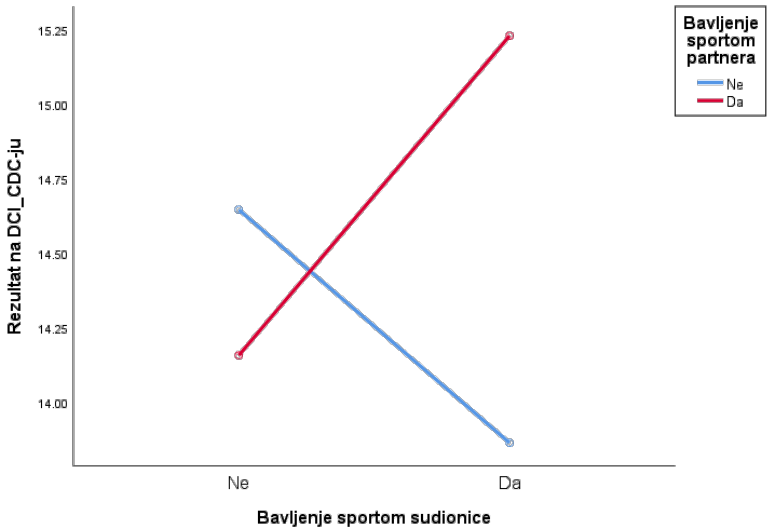
Kod ukupnog rezultata na upitniku dijadnog suočavanja sa stresom, pronađeno je kako sudionice koje se bave tjelovježbom i čiji partneri se bave tjelovježbom (p = ,001), kao i sudionice koje se ne bave tjelovježbom i čiji partneri se ne bave tjelovježbom (p = ,045), postižu više rezultate od sudionica koje se bave tjelovježbom, a čiji partner se ne bavi tjelovježbom. Također, sudionice koje se bave tjelovježbom i čiji partneri se bave tjelovježbom postižu više rezultate od sudionica koje se ne bave tjelovježbom, a čiji partneri se bave tjelovježbom. Prikaz ovih razlika nalazi se na slici 1.



Slika 1. Prosječan rezultat na ukupnom rezultatu dijadnog suočavanja sa stresom ovisno o bavljenju tjelovježbom sudionice i bavljenju tjelovježbom partnera.

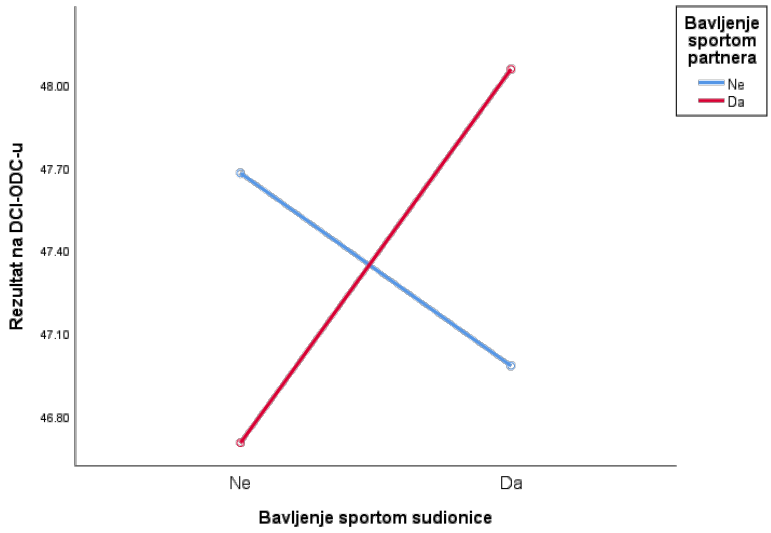
Kod zajedničkog dijadnog suočavanja sa stresom, pronađeno je kako sudionice koje se bave tjelovježbom i čiji partneri se bave tjelovježbom (p < ,001), kao i sudionice koje se ne bave tjelovježbom i čiji partneri se ne bave tjelovježbom (p = ,047), postižu više rezultate od sudionica koje se bave tjelovježbom, a čiji partner se ne bavi tjelovježbom. Također, sudionice koje se bave tjelovježbom i čiji partneri se bave

tjelovježbom postižu više rezultate od sudionica koje se ne bave tjelovježbom, a čiji partneri se bave tjelovježbom (p = ,003). Prikaz ovih razlika nalazi se na slici 2.



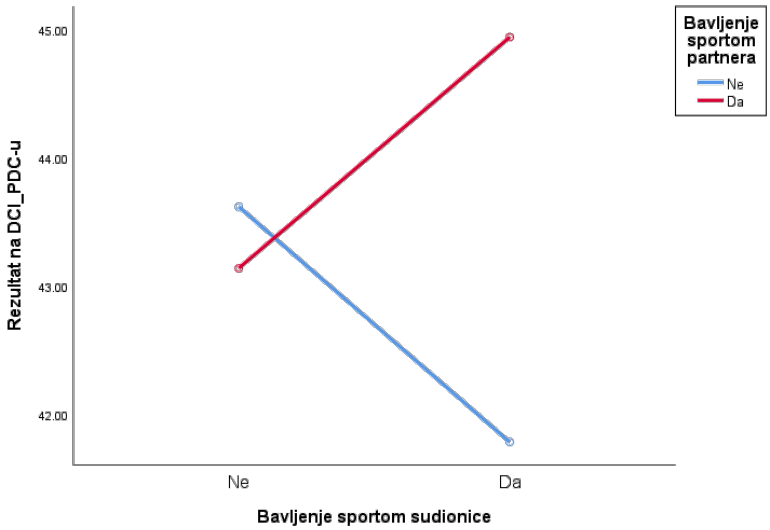
Slika 2. Prosječan rezultat na zajedničkom dijadnom suočavanju sa stresom (DCI_CDC) ovisno o bavljenju tjelovježbom sudionice i bavljenju tjelovježbom partnera.

Kod dijadnog suočavanja sudionica sa stresom, pronađeno je kako sudionice koje se bave tjelovježbom i čiji partneri se bave tjelovježbom postižu više rezultate od sudionica koje se ne bave tjelovježbom, a čiji partneri se bave tjelovježbom (p = ,02). Prikaz ovih razlika nalazi se na slici 3.



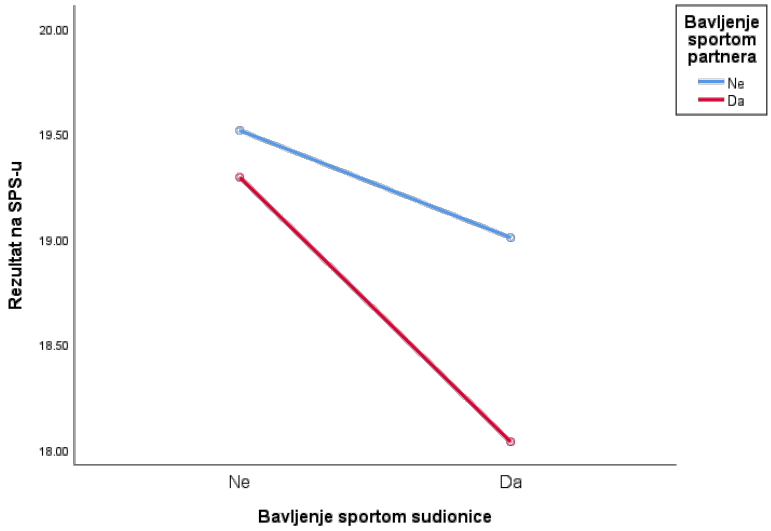
Slika 3. Prosječan rezultat na vlastitom dijadnom suočavanju sa stresom (DCI_ODC) ovisno o bavljenju tjelovježbom sudionice i bavljenju tjelovježbom partnera.

Kod dijadnog suočavanja partnera sa stresom, pronađeno je kako sudionice koje se bave tjelovježbom i čiji partneri se bave tjelovježbom ($p < ,001$), kao i sudionice koje se ne bave tjelovježbom i čiji partneri se ne bave tjelovježbom ($p = ,02$), postižu više rezultate od sudionica koje se bave tjelovježbom, a čiji partner se ne bavi tjelovježbom. Također, sudionice koje se bave tjelovježbom i čiji partneri se bave tjelovježbom postižu više rezultate od sudionica koje se ne bave tjelovježbom, a čiji partneri se bave tjelovježbom ($p = ,02$). Prikaz ovih razlika nalazi se na slici 4.



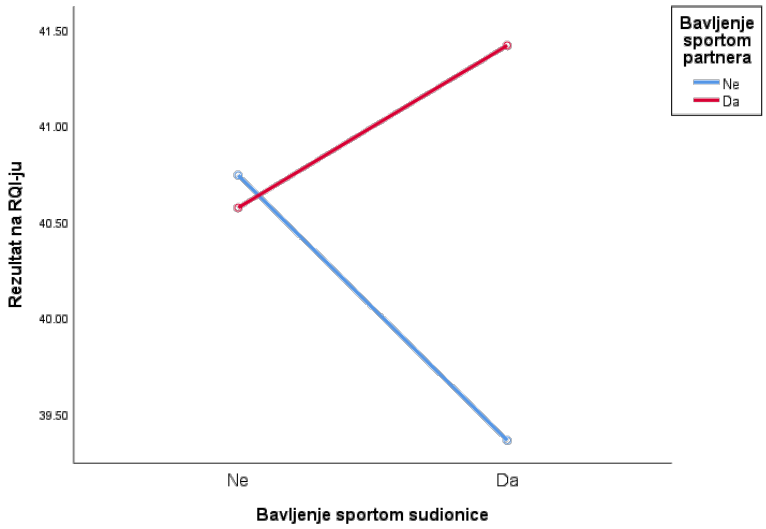
Slika 4. Prosječan rezultat na partnerovom dijadnom suočavanju sa stresom (DCI_PDC) ovisno o bavljenju tjelovježbom sudionice i bavljenju tjelovježbom partnera.

Što se tiče percepcije stresa, glavni efekt bavljenja tjelovježbom sudionica bio je statistički značajan, pri čemu sudionice koji se ne bave tjelovježbom postižu više rezultate ($M = 19,44$, $SD = 6,79$) od sudionica koji se bave tjelovježbom ($M = 18,31$, $SD = 6,84$). Glavni efekt bavljenja tjelovježbom partnera, kao ni interakcija nisu se pokazali statistički značajnima. Prikaz ovih rezultata nalazi se na slici 5.



Slika 5. Prosječan rezultat na skali percepcije stresa ovisno o bavljenju tjelovježbom sudionice i bavljenju tjelovježbom partnera.

Što se tiče procjene kvalitete veze, kako bi se detaljnije ispitala priroda interakcije kod procjene kvalitete veze kao zavisnom varijablom, provedeni su Tukeyjevi *post-hoc* testovi. Tim testovima je utvrđeno kako sudionice koje se bave tjelovježbom i čiji partneri se bave tjelovježbom ($p < ,001$), kao i sudionice koje se ne bave tjelovježbom i čiji se partneri ne bave tjelovježbom ($p = ,01$), postižu više rezultate od sudionica koje se bave tjelovježbom, a čiji se partneri ne bave tjelovježbom. Prikaz ovih razlika nalazi se na slici 6.



Slika 6. Prosječan rezultat na upitniku kvalitete veze ovisno o bavljenju tjelovježbom sudionice i bavljenju tjelovježbom partnera.

Kako bi se ispitala povezanost bavljenja tjelovježbom sudionica i bavljenja tjelovježbom partnera s nekim aspektima dijadnog suočavanja sa stresom kontrolirajući pritom utjecaj percipiranog stresa, proveden je niz analizi kovarijance s percipiranim stresom kao kovarijatom, bavljenjem tjelovježbom sudionica i bavljenjem tjelovježbom partnera kao nezavisnim varijablama i nekim od aspekata dijadnog suočavanja sa stresom kao zavisnom varijablom u svakoj analizi. Iako je u sve četiri analize dobiven očekivani statistički značajan utjecaj kovarijate (percipiranog stresa) na rezultate na mjerama dijadnog suočavanja sa stresom, nisu se pokazali drugačiji obrasci odnosa među nezavisnim i zavisnim varijablama u odnosu na analizu varijance u kojoj nije kontrolirana razina percipiranog stresa.

Kako bi se ispitale povezanosti između nekih aspekata suočavanja sa stresom, kvalitete veze, percipiranog stresa i sukladnosti odnosno usklađenosti bavljenja tjelovježbom sudionice i partnera, izračunati su Pearsonovi, odnosno point-biserijalni koeficijenti korelacije između tih varijabli. Ti se koeficijenti nalaze u tablici 6. Pokazalo se kako je percipirani stres u negativnom odnosu sa svim ostalim varijablama. Svi ostali upitnički rezultati međusobno su bili pozitivno povezani.

Tablica 6

Koeficijenti korelacije između nekih aspekata suočavanja sa stresom, kvalitete veze, percipiranog stresa i usklađenosti bavljenja tjelovježbom u paru.

	SPS	DCI_CDC	DCI (ukupno)	DCI_ODC	DCI_PDC	Sukladnost bavljenja tjelovježbom
RQI	-,33**	,61**	,62**	,41**	,62**	,08**
SPS		-,26**	-,30**	-,19**	-,32**	-,03
DCI_CDC			,82**	,56**	,71**	,10**
DCI (ukupno)				,86**	,94**	,10**
DCI_ODC					,67**	,07*
DCI_PDC						,09**

Legenda: RQI – indeks kvalitete veze, SPS – skala percipiranog stresa, DCI (ukupno) – ukupni rezultat na upitniku dijadnog suočavanja sa stresom, DCI_CDC – (eng., *common dyadic coping*) subskala zajedničkog dijadnog suočavanja sa stresom, DCI_ODC – (eng., *oneself's dyadic coping*) subskala vlastitog dijadnog suočavanja sa stresom, DCI_PDC – (eng., *partner's dyadic coping*) subskala partnerovog dijadnog suočavanja sa stresom, * - p < ,05, ** - p < ,01

Kako bi se ispitao doprinos percipiranog stresa, nekih aspekata dijadnog suočavanja sa stresom te sukladnosti vježbanja objašnjenju kvalitete veze, provedena je regresijska analiza s percipiranim stresom, nekim aspektima dijadnog suočavanja sa stresom i sukladnošću vježbanja kao prediktorskim varijablama te kvalitetom veze kao kriterijskom varijablom.

Pokazalo se kako je regresijski model bio statistički značajan: F (5, 1173) = 200,45; p < ,001; R^2= ,46. Sažetak regresijske analize nalazi se u tablici 7. Značajnim prediktorima pokazali su se percipirani stres, koji je bio u negativnoj povezanosti sa kvalitetom veze te partnerovo dijadno suočavanje sa stresom i zajedničko dijadno suočavanje sa stresom, koji su bili u pozitivnoj povezanosti s kvalitetom veze.

Tablica 7

Sažetak regresijske analize s percipiranim stresom, nekim aspektima dijadnog suočavanja sa stresom te sukladnošću vježbanja kao prediktorskim varijablama i kvalitetom veze kao kriterijskom varijablom.

Prediktor	B	β	SD_B	t	p
Percipirani stres	-0,12	-0,13	0,02	-5,92	< ,01
Vlastito dijadno suočavanje sa stresom	-0,05	-0,05	0,03	-1,78	,08
Partnerovo dijadno suočavanje sa stresom	0,24	0,37	0,02	10,5	< ,01
Zajedničko dijadno suočavanje sa stresom	0,47	0,34	0,04	10,93	< ,01
Sukladnost vježbanja	0,19	0,02	0,27	0,69	,49

Legenda: B – nestandardizirani regresijski koeficijent, β – standardizirani regresijski koeficijent, SD_B – standardna pogreška B, t – vrijednost t-testa za testiranje statističke značajnosti B, p – p-vrijednost t.

RASPRAVA

Cilj ovog rada bio je ispitati povezanost tjelesne aktivnosti partnera s time koliko se uspješno dijadno nose sa stresom te ispitati relativni doprinos tjelesne aktivnosti, dijadnog suočavanja sa stresom te razine percepcije stresa na procjenu kvalitete veze.

Prvi problem bio je ispitati razliku u percepciji stresa, dijadnom suočavanju sa stresom te procjeni kvalitete veze između žena i muškaraca.

U ovom istraživanju ponovili smo rezultate iz istraživanja Cohena i Williamsona (1988; prema Warttig i sur., 2013) - dobivena je razlika između muškaraca i žena u percepciji stresa, odnosno pokazalo se da žene procjenjuju viši stupanj stresa u svojim životima čime smo potvrdili hipotezu 1.1. Jedno od objašnjenja Misre i Castilla (2004) razlike u percepciji stresa između muškaraca i žena je hipoteza različite ranjivosti, vodeći se objašnjenjem kako se oba roda različito nose sa stresorima. S obzirom da, prema Misri i Castillu (2004), žene više razgovaraju o svojim problemima, a muškarci više kontroliraju svoje emocije te manje razmišljaju o problemima, zanimljivo je vidjeti rezultate u nastavku vezano za dijadno nošenje sa stresom.

U ovom istraživanju žene su postigle viši rezultat od muškaraca na ukupnom rezultatu skale dijadnog suočavanja sa stresom, čime smo potvrdili hipotezu 1.2. Potvrđena je i hipoteza 1.3 s obzirom da je u ovom istraživanju dobiveno kako žene procjenjuju vlastito dijadno suočavanje sa stresom boljim nego muškarci. S druge strane, nismo potvrdili hipotezu 1.4, odnosno dobiveno je da oba roda jednako procjenjuju dijadno suočavanje sa stresom svog partnera. Ovi rezultati upućuju na to da se žene potencijalno *precjenjuju* vezano za samoprocjenu vlastitog dijadnog suočavanja sa stresom, s obzirom da i muškarci i žene svoje partnere procjenjuju jednako sposobnima u tom području. Slični rezultati dobiveni su i u drugim istraživanjima rodnih razlika dijadnog suočavanja sa stresom, gdje je pronađeno da žene postižu više rezultate na skali vlastitog dijadnog suočavanja sa stresom u odnosu na muškarce, odnosno da žene procjenjuju sebe sklonijima izražavati i pokazivati da su pod stresom i tražiti podršku od partnera u odnosu na muškarce (Bodenmann i Cina, 2005; Molgora i sur., 2018; prema Molgora i sur., 2019). Osim toga, žene postižu viši ukupni rezultat na mjeri dijadnog suočavanja sa stresom u odnosu na muškarce, a potencijalni razlog mogao bi biti taj što žene više doživljavaju stres u svakodnevnom životu odnosno jednake stresore procjenjuju

više stresnima, pa je vjerojatno da se zbog toga dijadno suočavanje sa stresom kod njih bolje razvilo (Matud, 2004; prema Kuhn i sur., 2018). hipoteza 1.5 također nije potvrđena u ovom istraživanju. Dobiveno je da nema rodnih razlika u procjeni zajedničkog dijadnog suočavanja sa stresom, odnosno muškarci i žene procjenjuju da se jednako dobro nose sa stresom zajedno sa svojim partnerima. S obzirom na dobivene rezultate dijadnog nošenja sa stresom te percepciji stresa, čini se da su žene, s obzirom da procjenjuju svoj život stresnijim u odnosu na muškarce, razvile mehanizme nošenja s tim stresom u svojim vezama odnosno jasnije pokazuju partneru da su pod stresom te da trebaju podršku.

Što se tiče rodnih razlika u procjeni kvalitete veze, očekivali smo da će žene biti manje zadovoljne kvalitetom veze od muškaraca. U svome radu, Kamenov, Huić i Jugović (2014) navode kako istraživanja pokazuju da su muškarci zadovoljniji partnerskim odnosima od žena (Tadinac i sur., 2007; prema Kamenov, Huić i Jugović, 2014) što smo očekivali replicirati. No, u ovom istraživanju dobiveno je da se muškarci i žene ne razlikuju značajno u procjenama kvalitete veze, čime nismo potvrdili hipotezu 1.6.

Sljedeći problem bio je ispitati razlikuje li se dijadno suočavanje sa stresom kod žena ovisno o statusu vježbanja njih i njihovih partnera. Rezultati su pokazali kako su najbolji rezultat dijadnog suočavanja sa stresom dobivale žene u parovima koji su prema kriteriju bavljenja tjelovježbom usklađeni odnosno kod kojih ili oba partnera vježbaju ili nitko od partnera ne vježba. Ovaj nalaz potvrđuje našu hipotezu 2.2 kojom smo pretpostavili da će se žene u vezama u kojima oba partnera vježbaju bolje dijadno nositi sa stresom u odnosu na žene u parovima u kojima samo jedan od partnera vježba, a drugi ne vježba. Jedina subskala u kojoj ova hipoteza nije u potpunosti potvrđena jest subskala vlastitog dijadnog suočavanja sa stresom, gdje je jedina razlika dobivena za parove u kojima oboje vježbaju u odnosu na parove u kojima partner vježba, a žena ne vježba, s time da žene u parovima u kojima oba partnera vježbaju postižu bolji rezultat na subskali vlastitog dijadnog suočavanja sa stresom. S druge strane, naši rezultati opovrgavaju hipoteze 2.1 i 2.3. Rezultati pokazuju da se dijadno suočavanje sa stresom kod žena u parovima kod kojih oba partnera vježbaju ne razlikuje od dijadnog suočavanja sa stresom kod žena u parovima kod kojih nitko od partnera ne vježba. Također, dobili smo da je dijadno suočavanje sa stresom kod žena u parovima kod kojih nitko od partnera ne vježba bolje od dijadnog suočavanja sa stresom kod žena u parovima kod kojih jedan od partnera

vježba, a drugi ne vježba. Ovi rezultati su veoma zanimljivi jer govore da je za dijadno suočavanje sa stresom bitnija sukladnost odnosno usklađenost vježbanja partnera nego sama činjenica vježbaju li oni ili ne. Naime, hipoteze smo postavili s idejom kako će tjelovježba bilo kojeg od partnera pozitivno utjecati na dijadno suočavanje sa stresom oba partnera, no očito samo vježbanje nije ključno - bitno je da partneri prate jedno drugog u navikama vezanima za tjelovježbu. Tjelovježba je pozitivno povezana sa zadovoljstvom partnerskom vezom (Martin, 2007), a u istraživanju Luepnitza (1986) dobiveno je da su partneri najviše zadovoljni svojom vezom kada oboje vježbaju, u odnosu na partnere u vezama gdje nitko ili samo jedno od njih vježba. S obzirom da smo u ovom istraživanju potvrdili pozitivnu povezanost usklađenosti tjelovježbe i dijadnog suočavanja sa stresom, koje je zatim pozitivno povezano sa zadovoljstvom partnerskog odnosa, lako je izvući zaključak kako je usklađenost bavljenja tjelovježbom bitan faktor za procjenu kvalitete veze.

Što se skale percepcije stresa tiče, žene koje vježbaju postižu niži rezultat od žena koje ne vježbaju, što ukazuje na to da žene koje vježbaju procjenjuju svoj život manje stresnim. Ovi rezultati u skladu su s istraživanjima koji su ispitivali povezanost percipiranog stresa i tjelovježbe, a koji su pronašli uzročno-posljedičnu vezu - osobe koje su pratile 24-tjedni program vježbanja s utezima imali su manji rezultat na skali percepcije stresa u odnosu na rezultat prije početka programa tjelovježbe (Koplas i sur., 2012). Ovaj nalaz veoma je zanimljiv jer ukazuje na jasnu kauzalnost tjelovježbe u odnosu na percipirani stres u životu. Osobe koje se bave tjelovježbom u slobodno vrijeme vjerojatno razviju mehanizam za nošenje sa stresom ili razviju toleranciju na stres s obzirom da je bavljenje tjelovježbom samo po sebi stresna aktivnost. Ovaj nalaz od velikog je značaja za nošenje sa stresom općenito – uvođenje režima tjelovježbe kod pojedinca može imati direktan utjecaj na njegovu ili njezinu percepciju stresa.

Gledavši rezultate na skali procjene kvalitete veze, žene koje jedine vježbaju u vezi postižu manji rezultat na skali procjene kvalitete veze u odnosu na žene u romantičnim vezama u kojima oba partnera vježbaju, u kojima nitko od partnera ne vježba te u kojima partner vježba, a žena ne vježba. Čini se da postoji povezanost niže procjene kvalitete veze i romantičnih veza u kojima samo žena vježba. Ovi rezultati u skladu su s istraživanjem Luepnitza (1986) u kojem je dobiveno da su parovi u kojima samo jedan od partnera vježba manje zadovoljni svojim partnerskim vezama u odnosu na parove u

kojima oboje vježbaju odnosno ne vježbaju. S obzirom na ove nalaze, nudi se očit prijedlog – u vezama u kojima samo jedan partner vježba, partneri trebaju pronaći način da oboje pronađu tjelesnu aktivnost kojom se žele baviti ili, još bolje, pronađu tjelesnu aktivnost u kojoj oboje mogu uživati. Na ovaj način parovi mogu jačati suočavanje sa stresom i zadovoljstvo svojom vezom te jačati svoj odnos uključivanjem u zajedničku aktivnost koja će ih zbližiti.

I naposlijetku, regresijska analiza dala nam je odgovor na treći problem odnosno ukazala je na relativni doprinos prediktora razine percepcije stresa, usklađenosti vježbanja partnera i dijadnog suočavanja sa stresom na procjenu kvalitete veze. Rezultati su pokazali da percepcija stresa negativno doprinosi procjeni kvalitete veze, a da partnerovo i zajedničko dijadno suočavanje sa stresom pozitivno doprinose procjeni kvalitete veze. S druge strane, vlastito dijadno suočavanje sa stresom ne doprinosi značajno procjeni kvalitete veze, kao ni sukladnost odnosno usklađenost vježbanja, čime smo djelomično potvrdili hipotezu 3. Ovi rezultati sukladni su rezultatima meta-analize Falconier i suradnika (2015), prema kojima su partnerovo dijadno suočavanje sa stresom te zajedničko dijadno suočavanje sa stresom snažniji prediktori zadovoljstva vezom nego vlastito dijadno suočavanje sa stresom. Ovi rezultati pokazuju da je za zadovoljstvo i procjenu kvalitete veze pojedinca bitnije što njegov/njezin partner/ica čini da mu/joj pomogne nositi se sa stresom te što oni zajedno čine kako bi smanjili odnosno ublažili stres, nego što on/a sam/a čini da bi pomogao partneru kad je on/a pod stresom (Falconier i sur., 2015). Također, u istraživanju Bodenmanna (2005), dobiveno je da je dijadno suočavanje sa stresom snažan prediktor zadovoljstva vezom odnosno kvalitete veze, objašnjavajući 26%-58% varijance procjene kvalitete veze kod žena, što smo potvrdili i u ovom istraživanju - dobili smo da 26% varijance procjene kvalitete veze kod žena objašnjava dijadno suočavanje sa stresom.

Ograničenja, doprinosi, praktične implikacije te smjernice za buduća istraživanja

U ovom istraživanju prepoznati su neki ograničavajući faktori. Ponajprije, ovo istraživanje bazira se na korelaciji te nam ne pruža uzročno-posljedični uvid u problem. Također, ovo istraživanje bilo je prvotno namijenjeno populaciji žena i muškaraca, no zbog malog broja prikupljenih podataka od strane muškaraca, uzorak smo suzili isključivo na žensku populaciju, stoga se rezultati vezani za interakciju tjelovježbe i

dijadnog suočavanja sa stresom u ovom istraživanju mogu generalizirati samo na populaciju žena. Osim toga, uzorak je sačinjen od žena većinom u heteroseksualnim vezama, koje su visoko obrazovane te koje procjenjuju kvalitetu svoje veze iznadprosječnom. Buduća istraživanja trebala bi proširiti fokus na oba roda, na homoseksualne parove, sudionike nižeg stupnja obrazovanja te sudionike koji procjenjuju kvalitetu svoje veze lošijom, kako bi se pronašla i druga potencijalno zanimljiva saznanja koja bi se mogla generalizirati na cijelu populaciju. Pozitivno u ovom istraživanju jest što imamo velik uzorak žena, koji je heterogen u vidu duljine trajanja veze, duljine suživota partnera i dobi sudionika. Također, naš je uzorak temeljen na hrvatskoj populaciji, a kako je meta-analiza povezanosti dijadnog suočavanja sa stresom i zadovoljstva vezom provedena na 35 zemalja (među kojima je i Hrvatska) pokazala da postoje razlike među zemljama u vidu povezanosti, poželjno bi bilo nalaze ovog istraživanja ponovno provesti i na međunarodnom uzorku (Hilpert i sur., 2016).

Ovo istraživanje bazira se na korelaciji odnosno povezanosti dijadnog suočavanja sa stresom i tjelovježbe, mjerenoj u jednoj točki u vremenu, čime predstavlja dobar temelj za daljnja transverzalna eksperimentalna istraživanja kako bismo pronašli uzročno-posljedičnu vezu između ove dvije varijable, ali i longitudinalna da vidimo kako se te dvije varijable mijenjaju kroz vrijeme. Osim toga, istraživanje je bazirano isključivo na mjerama samoprocjene sudionika te bi se u budućim istraživanjima trebale uključiti i opservacijske mjere dijadnog suočavanja sa stresom, jer istraživanja pokazuju da se procjena partnera za dijadno suočavanje sa stresom razlikuje od pravog podržavajućeg ponašanja (Lemay i Clark, 2015; prema Leuchtmann i sur., 2018).

Ovi rezultati imaju brojne praktične implikacije. Istraživanje povezanosti tjelovježbe i dijadnog suočavanja sa stresom veoma je korisno za terapiju za parove i osmišljavanje određenih intervencija usmjerenih ka pomoći očuvanju ili jačanju veze. Primjerice, fokus na usklađivanje bavljenja tjelovježbom kod parova može rezultirati njihovim boljim dijadnim suočavanjem sa stresom ili njihovim većim zadovoljstvom partnerskim odnosom. Također, može se parove savjetovati da krenu u zajedničku tjelesnu aktivnost ili da pronađu svatko za sebe neku aktivnost kojom se žele baviti. Bitno je pritom da oboje imaju neku tjelesnu aktivnost kojom se bave. Osim toga, nalazi upućuju na korisnost intervencija usmjerenih na započinjanje s tjelovježbom za osobe koje svoje živote procjenjuju stresnima – uvođenjem tjelovježbe može se smanjiti njihova

percepcija svakodnevnog stresa. I naposlijetku, educiranjem mladih osoba već u adolescenciji u osnovnoj odnosno srednjoj školi o važnosti tjelovježbe, ne samo za fizičko, već i za emocionalno zdravlje u vidu kvalitetnijih partnerskih odnosa. Što se tiče implikacija u kliničkoj praksi, ovi rezultati su ponajviše korisni za one pojedince s kroničnim metaboličkim bolestima poput dijabetesa i kardiovaskularnih bolesti, ali i za pojedince s poremećajima hranjenja te drugim psihološkim poremećajima u kojima je podrška partnera krucijalna (Johnson i sur., 2013). Naime, prilikom suočavanja sa stresnim situacijama poput navedenih bolesti, kada su pravilna prehrana i redovita tjelovježba dio programa tretiranja uzroka, podrška partnera predstavlja ključan čimbenik u suočavanju s tim stresom (Bodenmann i sur., 2017).

ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost tjelesne aktivnosti partnera s time koliko se uspješno dijadno nose sa stresom te ispitati relativni doprinos tjelesne aktivnosti, dijadnog suočavanja sa stresom te razine percepcije stresa na procjenu kvalitete veze. Rezultati istraživanja ukazuju na povezanost tjelesne aktivnosti i dijadnog suočavanja sa stresom, i to na način da je za bolje dijadno suočavanje sa stresom važnija usklađenost partnera u tjelovježbi, odnosno da ili oboje vježbaju u vezi ili nitko od njih, nego da se samo jedan od partnera bavi tjelovježbom, a drugi ne. Također, dobiveno je da su za procjenu kvalitete veze značajni prediktori percepcija stresa, partnerovo te zajedničko dijadno suočavanje sa stresom, tj. da percepcija stresa negativno doprinosi procjeni kvalitete veze, dok partnerovo i zajedničko dijadno suočavanje sa stresom oboje pozitivno doprinose kvaliteti veze. Iako je istraživanje bazirano na uzorku žena te ne omogućuje donošenje uzročno-posljedičnih zaključaka, rezultati ipak pružaju dokaz o povezanosti tjelovježbe partnera s dijadnim suočavanjem sa stresom te ukazuju na doprinos dijadnog suočavanja sa stresom i percepcije stresa na kvalitetu veze, što pruža plodno tlo za daljnja istraživanja u ovom području.

LITERATURA

Abolghasemi, A. i Varaniyab, S. T. (2010). Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, *5*, 748-752.

Batinić, L. i Kamenov, Ž. (2017). Actor and partner effects of attachment on young couples' dyadic coping. U: K. A. Moore i P. Buchwald (Ur.), *Stress and Anxiety: Coping and Resilience* (str. 43-53). Berlin: Logos Verlag.

Bekker, M. H. J., Jong, P. F., Zijlstra, F. R. H. i Landeghem, B. A. J. (2000). Combining care and work: Health and stress effects in male and female academics. *International Journal of Behavioral Medicine*, *7*, 28-43.

Bellows-Riecken, K. H. i Rhodes, R. E. (2008). A birth of inactivity? A review of physical activity and parenthood. *Preventive Medicine, 46*(2), 99-110.

Berge, J. M., Larson, N, Bauer, K. W. i Neumark-Sztainer, D. (2011). Are Parents of Young Children Practicing Healthy Nutrition and Physical Activity Behaviors? *Pediatrics, 127*(5), 881-887.

Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. U: T. Revenson, K. Kayser i G. Bodenmann (Ur.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (str. 33–50). Washington, DC: American Psychological Association.

Bodenmann, G. (2008)[1]. Dyadisches Coping Inventar: Test manual [Dyadic Coping Inventory: Test manual]. Bern, Switzerland: Huber & Hogrefe Tests.

Bodenmann, G. (2008)[2]. Dyadic coping and the significance of this concept for prevention and therapy. *Zeitschrift fuer Gesundheitspsychologie*, *16*(3), 108-111.

Bodenmann, G. (2010). New themes in couple therapy: The role of stress, coping and social support. U: K. Hahlweg, M. Grawe i D. H. Baucom (Ur.), *Enhancing couples. The shape of couple therapy to come* (str. 142–156). Cambridge, MA: Hogrefe Publishing.

Bodenmann, G., Meuwly, N. i Kayser, K. (2011). Two Conceptualizations of Dyadic Coping and Their Potential for Predicting Relationship Quality and Individual Well-Being. *European Psychologist, 16*, 255-266.

Bodenmann, G., Randall, A. K. i Falconier, M. K. (2017). Coping in Couples: The Systemic Transactional Model (STM). U: M. K. Falconier, A. K. Randall i G. Bodenmann (Ur.), *Couples Coping with Stress: A cross-cultural perspective* (str. 5-22). New York: Routledge.

Cohen, S., Kamarck, T. i Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*, 386-396.

Cohen, S. i Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. U: S. Spacapan i S. Oskamp (Ur.), *The Social Psychology of Health* (str. 31–68). Newbury Park, CA: SAGE.

Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin, 112*(1), 155-159.

Copeland, D. i Harbaugh, B. L. (2005). Differences in Parenting Stress between Married and Single First Time Mothers at Six to Eight Weeks After Birth. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, *28*(3), 139-152.

Craft, L. L. i Landers, D. M. (1998). The effect of exercise on clinical depression and depression resulting from mental illness: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 20*(4), 339-357.

Dolan, P., Kavetsos, G. i Vlaev, I. (2014). The happiness workout. *Social Indicators Research, 119*, 1363-1377.

Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P. i Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *42*, 28-46.

Graho, E. (2018). *Partnerski odnosi roditelja djece s teškoćama u razvoju*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Hausenblas, H. A., i Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology & Health, 21*(1), 33-47.

Hilpert P., Randall A. K., Sorokowski P., Atkins D. C., Sorokowska A., Ahmadi K., Alghraibeh A. M., Aryeetey R., Bertoni A., Bettache K., Błazejewska M., Bodenmann G., Borders J., Bortolini T. S., Butovskaya M., Castro F. N., Cetinkaya H., Cunha D., David O. A., DeLongis A., Dileym F. A., Domínguez Espinosa A. D. C., Donato S., Dronova D., Dural S., Fisher M., Frackowiak T., Gulbetekin E., Hamamcıoglu Akkaya A., Hansen K., Hattori W. T., Hromatko I., Iafrate R., James B. O., Jiang F., Kimamo C. O., King D. B., Koç F., Laar A.,

Lopes F. D. A., Martinez R., Mesko N., Molodovskaya N., Moradi K., Motahari Z., Natividade J. C., Ntayi J., Ojedokun O., Omar-Fauzee M. S. B., Onyishi I. E., Özener B., Paluszak A., Portugal A., Relvas A. P., Rizwan M., Salkičević S., Sarmány-Schuller I., Stamkou E., Stoyanova S., Šukolová D., Sutresna N., Tadinac M., Teras A., Tinoco Ponciano E. L., Tripathi R., Tripathi N., Tripathi M., Vilchinsky N., Xu F., Yamamoto M. E. i Yoo G. (2016). The Associations of Dyadic Coping and Relationship Satisfaction Vary between and within Nations: A 35-Nation Study. *Frontiers in Psychology*, *7*, 1-16.

Johnson, M. D., Anderson, J. R., Walker, A., Wilcox, A., Lewis, V. L. i Robbins, D. C. (2013). Common dyadic coping is indirectly related to dietary and exercise adherence via patient and partner diabetes efficacy. *Journal of Family Psychology, 27*(5), 722-730.

Juvenal (2.st). Satire. Knjiga 10. Red 356.

Kamenov, Ž., Huić, A. i Jugović, I. (2014). Partnerski odnosi u kontekstu roda i rodnih uloga. U: Brajša-Žganec, A. , Lopižić, J i Penezić, Z. (ur.), *Psihološki aspekti suvremene obitelji, braka i partnerstva* (str. 239-274). Jastrebarsko: Naklada Slap i Hrvatsko psihološko društvo.

Karney, B. R. i Bradbury, T. N. (2010). *Intimate Relationships*. New York: W. W. Norton and Company.

Koplas, P. A., Shilling, A. E. i Harper, M. S. (2012). Reduction in Perceived Stress in Healthy Women Older Than 30 Years Following a 24-Week Resistance Training Program: A Pilot Study. *Journal of Women's Health*, *36*(2), 90-101.

Kuhn, R., Bradbury, T. N., Nussbeck, F. W. i Bodenmann, G. (2018). The power of listening: Lending an ear to the partner during dyadic coping conversations. *Journal of Family Psychology*, *32*(6), 762-772.

Lee, J., Kim, E. Y. i Wachholtz, A. (2016). The effect of perceived stress on life satisfaction: The mediating effect of self-efficacy. *Chongsonyonhak Yongu*, *23*(10), 29-47.

Lent, R. W., Singley, D., Sheu, H. B., Gainor, K. A., Brenner, B. R., Treistman, D. i Ades, L. (2005). Social cognitive predictors of domain and life satisfaction: Exploring the theoretical precursors of subjective wellbeing. *Journal of Counseling Psychology*, *52*, 429-442.

Leuchtmann, L., Zemp, M., Milek, A., Nussbeck, F. W., Brandstaetter, V. i Bodenmann, G. (2018). Role of Clarity of Other's Feelings for Dyadic Coping. *Personal Relationships*, *25*(1), 38-49.

Leutar, Z. i Oršulić, V. (2015). Povezanost socijalne podrške i nekih aspekata roditeljstva u obiteljima s djecom s teškoćama u razvoju. *Revija za socijalnu politiku*, *22*(2), 153-176.

Luepnitz, R. R. (1986). The effect of jogging on satisfaction in marriage. *Dissertation Abstracts International*, *46*, (10-B), 3601, (UMI No. 8528343)

Martin, M. W. St. (2007). *An investigation of relationship characteristics, exercise and physical activity, couple and life satisfaction.* Neobjavljeni disertacijski rad. Michigan: Western Michigan University.

Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y. i Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, *45*(3), 213-218.

Molgora, S., Fenaroli, V., Acquati, C., De Donno, A., Baldini, M. P. i Saita, E. (2019). Examining the Role of Dyadic Coping on the Marital Adjustment of Couples Undergoing Assisted Reproductive Technology (ART). *Frontiers in Psychology*, *10*, 415.

Nakić, S., Tadinac, M. i Herman, R. (2009). Uloga percipiranog stresa i stilova suočavanja u nastanku pretporođajne anksioznosti. *Klinička psihologija*, *2*(1-2), 7-21.

Norton, R. (1983). Measuring Marital Quality: A Critical Look at the Dependent Variable. *Journal of Marriage and Family*, *45*(1), 141-151.

Paap, C. E. i Gardner, R. M. (2011). Body image disturbance and relationship satisfaction among college students. *Personality and Individual Differences*, *51*(6), 715-719.

Petruzzello, S. J., Landers, D. M., Hatfield, B. D., Kubitz, K. A. i Salazar, W. (1991). A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise. *Sports Medicine*, *11*, 143-182.

Rusu, P. P., Nussbeck, F. W., Leuchtmann, L. i Bodenmann, G. (2020). Stress, dyadic coping, and relationship satisfaction: A longitudinal study disentangling timely stable from yearly fluctuations. *PLoS One, 15*(4): e0231133.

Stubbe, J. H., De Moor, M. H. M., Boomsma, D. I. i De Geus, E. J. C. (2007). The association between exercise participation and well-being: A co-twin study. *Preventive Medicine*, *44*(2), 148-152.

Tadinac, M., Kamenov, Ž., Jelić, M. i Hromatko I. (2005). *Što ljubavnu vezu čini uspješnom?, Ljetna psihologijska škola studenata i nastavnika Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu*. Zagreb: AKD d.o.o.

Warttig, S. L., Forshaw, M. J., South, J. i White, A. K. (2013). New, normative, English-sample data for the short form perceived stress scale (PSS-4). *Journal of health psychology, 18*(12), 1617-1628.