

Zadovoljstvo romantičnom vezom, komunikacijski obrasci tijekom konflikata i zajedničke slobodne aktivnosti

Ostrman, Magda

Master's thesis / Diplomski rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Department of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Hrvatski studiji**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:680672>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-23**



Repository / Repozitorij:

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
HRVATSKI STUDIJI

Magda Ostrman

**ZADOVOLJSTVO ROMANTIČNOM VEZOM,
KOMUNIKACIJSKI OBRASCI TIJEKOM
KONFLIKATA I ZAJEDNIČKE SLOBODNE
AKTIVNOSTI**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2019.



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
HRVATSKI STUDIJI
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

MAGDA OSTRMAN

**ZADOVOLJSTVO ROMANTIČNOM VEZOM,
KOMUNIKACIJSKI OBRASCI TIJEKOM
KONFLIKATA I ZAJEDNIČKE SLOBODNE
AKTIVNOSTI**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: doc.dr.sc. Jelena Maričić

Zagreb, 2019.

Sažetak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost između zadovoljstva romantičnom vezom, komunikacijskih obrazaca tijekom konflikata, vrsti i učestalosti sudjelovanja u zajedničkim aktivnostima te pokušati predvidjeti zadovoljstvo romantičnom vezom na temelju komunikacijskih obrazaca i vrste i učestalosti sudjelovanja u zajedničkim aktivnostima te sociodemografskih varijabli. U *online* istraživanju sudjelovalo je 280 sudionika u rasponu dobi od 18 do 30 godina i svi sudionici su trenutno u romantičnoj vezi. Sudionici su ispunjavali upitnik sa sociodemografskim podacima, Indeks zadovoljstva parova, Upitnik komunikacijskih obrazaca i Skalu slobodnih aktivnosti. Rezultati su ukazali na postojanje povezanosti između zadovoljstva romantičnom vezom, obrazaca komunikacije i dviju od tri skupine zajedničkih slobodnih aktivnosti – posjećivanja kulturnih događaja i obiteljskih i kućnih aktivnosti. Utvrđen je značajan doprinos komunikacijskih obrazaca objašnjenju zadovoljstva romantičnom vezom, pri čemu se samo konstruktivna komunikacija istaknula kao značajan prediktor zadovoljstva. Što se tiče spolnih razlika, žene su iskazale veće zadovoljstvo romantičnom vezom te češće korištenje obrasca konstruktivne komunikacije, dok muškarci češće koriste obrazac povlačenja tijekom rješavanja konflikata.

Ključne riječi: zadovoljstvo u romantičnoj vezi, komunikacija, rješavanje konflikata, slobodne aktivnosti

Abstract

The aim of this study was to examine the connection between romantic relationship satisfaction, communication patterns during conflicts and frequency and type of leisure activities in which partners engage. Also, we tried to predict romantic relationship satisfaction based on the same variables. There were 280 participants in the research, years range from 18 to 30 and all of them are currently in romantic relationships. The participants completed Sociodemographic Questionnaire, the Couples Satisfaction Index, Communication Patterns Questionnaire and Leisure Activities Scale. The results indicated the existence of a connection between romantic relationship satisfaction, communication patterns and two out of three groups of leisure activities - visiting cultural events and family and home activities. Communication patterns have shown a large contribution to the explanation of relationship satisfaction and only constructive communication is a positive predictor of relationship satisfaction. Regarding gender differences, women are more satisfied with their relationships and they use constructive communication more often, while men tend to withdraw more during conflict solving.

Keywords: romantic relationship satisfaction, communication, conflict solving, leisure activities

Sadržaj

1. Uvod	2
1.1. Romantični odnosi	2
1.2. Zadovoljstvo romantičnom vezom	2
1.3. Teorijski pristupi zadovoljstvu vezom	3
1.4. Komunikacija u romantičnoj vezi.....	5
1.5. Konflikti u romantičnoj vezi i njihovo rješavanje	6
1.6. Zajedničko vrijeme i aktivnosti	8
1.7. Odnos između zadovoljstva romantičnom vezom, obrazaca komunikacije tijekom sukoba, zajedničkih aktivnosti i određenih sociodemografskih varijabli	9
2. Ciljevi i problemi	12
3. Metoda.....	13
3.1.Sudionici.....	13
3.2.Instrumenti.....	13
3.3.Postupak.....	15
4. Rezultati	16
5. Rasprava	23
5.1. Metodološki nedostaci i prijedlozi za buduća istraživanja	27
6. Zaključak.....	29
7. Literatura	30

1. Uvod

1.1. Romantični odnosi

Interpersonalni odnos predstavlja interakciju i povezanost između dviju ili više osoba. Jedan od oblika interpersonalnih odnosa su intimni (romantični) odnosi – bliski odnosi koje karakterizira partnerska međuzavisnost i naklonost što znači da ponašanje jedne osobe utječe na drugu i obratno pri čemu se članovi tog odnosa percipiraju posebnima i jedinstvenima (Aronson i sur., 2005, str. 356). Partneri imaju međusobni jak i čest utjecaj na misli, osjećaje i ponašanja te taj odnos uključuje seksualnu želju i potencijal za seksualnu interakciju (Arriaga, 2013; Harvey i Pauwels 1999). To je odnos u kojem dolazi do iznimnog osjećaja bliskosti i „stapanja“ s drugom osobom (Aron, Aron, Tudor i Nelson, 1991). Intimni odnosi predstavljaju sastavnu komponentu ljudske svakodnevnice koja je u središtu interesa brojnih znanstvenika i umjetnika (Lisac, 2018). Dok evolucijske teorije izdvajaju romantične odnose kao neophodne za opstanak ljudske vrste, razvojne teorije pitanje intime predstavljaju kao važan razvojni zadatak čija uspješnost može odrediti daljnji napredak pojedinaca i društva. Stvaranje i održavanje romantičnih veza je jedan od kritičnih razvojnih zadataka u mlađoj odrasloj dobi (Kansky, Allen i Diener, 2019). Iako su društveni odnosi važni tijekom cijelog životnog vijeka, romantične veze su vrlo istaknuti aspekt identiteta i zadovoljstva životom u tom životnom razdoblju i često se nameću kao relevantnije od nekih drugih zadataka u toj dobi kao što su karijera, financije ili zadaci iz domene prijateljskih odnosa.

1.2. Zadovoljstvo romantičnom vezom

Među najviše ispitivanim odrednicama romantičnih veza je zadovoljstvo vezom – značajan konstrukt koji ima važnu ulogu u brojnim životnim ishodima, poput osobnog osjećaja blagostanja (Dush i Amato, 2005) i mentalnog zdravlja (Beach, Katz, Kim i Brody, 2003). Zadovoljstvo se često izjednačava s kvalitetom veze, usklađenošću i srećom u vezi (Heyman, Sayers, Bellack, 1994). Unatoč sličnosti tih konstrukata, kvaliteta i zadovoljstvo vezom nisu potpuno istovjetni. Kvalitetu veze se može definirati na više načina. To može biti subjektivni osjećaj sreće, zadovoljstva i užitka koji doživljava partner u interakciji s drugim partnerom (Hawkins, 1968), stupanj međusobne prilagodbe bračnih partnera (Spanier, 1976) te procjena kvalitete partnerskih odnosa na globalnoj (Norton, 1983) ili na više pojedinačnih dimenzija (Tadinac, Kamenov, Jelić i Hromatko, 2005). Zadovoljstvo vezom je samodefinirajuće i odnosi

se na globalnu procjenu zadovoljstva vezom od strane partnera. Navedena procjena je pod utjecajem očekivanja partnera, odnosa uloženog i dobivenog, percepcije jednakosti i pravednosti te raspodjele.

1.3. Teorijski pristupi zadovoljstvu vezom

Povezanost s kvalitetom života čini zadovoljstvo vezom konstruktom od velikog interesa u istraživačkom području, kao i u praktičnom radu. Psiholozi i ostali stručnjaci već desetljećima istražuju područje intimnih odnosa u potrazi za modelima i objašnjenjima kojima bi mogli povećati pozitivne ishode i uspješnost romantičnih parova, primjerice pružanjem proširene perspektive i radom na promjeni uvjerenja kod osoba s nižim zadovoljstvom vezom u savjetovalištim.

U nastojanju detaljnijeg objašnjavanja privlačnosti i ljubavi te načina na koji odnosi funkcioniraju, razvijeni su različiti teorijski pristupi i modeli koji su obuhvaćali i odrednice zadovoljstva vezom. Tako primjerice prema teoriji međuzavisnosti (Kelley i Thibaut, 1978; prema Balliet, Tybur i Van Lange, 2017) zadovoljstvo ovisi o ishodu usporedbe dobitaka i gubitaka u vezi s razinom očekivanja pojedinca. Teorija jednakosti, s druge strane, navodi da zadovoljstvo ne ovisi isključivo o maksimiziranju dobitaka u vezi, već o pravednom tretmanu, a pojedinac je najsretniji u odnosu u kojem ima jednaki omjer dobitaka, gubitaka i doprinosa kao i partner/ica (Hatfield i Rapson, 2011). Teorija socijalnog učenja veće zadovoljstvo vezom objašnjava pozitivnim interakcijama među partnerima koje povećavaju osjećaj voljenosti i poštovanja (Kelley, 1983; prema Lisac, 2018).

Nadalje, glavna pretpostavka teorije socijalne razmjene jest da odnosi, uključujući i bliske odnose, funkcioniraju poput tržišta, na ekonomskom modelu dobitaka i gubitaka (Aronson i sur., 2005, str. 353). Od teorije međuzavisnosti razlikuje se po tome što uvodi koncept očekivanja od alternativne veze. Osnovni koncepti ove teorije su *gubici*, *dobici*, *ishodi*, *razina očekivanja* i *razina očekivanja od alternativne veze*. Prema ovoj teoriji, misli i osjećaji koje ljudi imaju o svojim odnosima ovise o percepciji nagrada koje su dobivene s obzirom na gubitke koji su podneseni, te o percepciji odnosa za koji misle da ga zaslužuju i vjerojatnosti da mogu ostvariti bolji odnos s nekom drugom osobom (Aronson i sur., 2005, str. 353). *Dobici* su svi oni pozitivni i nagrađujući aspekti koje nam odnos donosi (pozitivne osobine partnera, podrška, lijepe uspomene, aktivnosti, darovi, status, statusni simboli i sl.) koji čine odnos vrijednim truda i ulaganja te ga čine snažnim. *Gubici* su svi oni negativni i nezadovoljavajući aspekti veze koje podnosimo u nekom odnosu (neugodne osobine i ružne navike partnera,

negativne uspomene, svađe, gubitak statusa i materijalne dobiti, socijalna izolacija i sl.). *Ishod* je usporedba, tj. razlika između dobitaka i gubitaka u odnosu. Ako gubici premašuju dobitke, veza nije u dobrom stanju (Aronson i sur., 2005, str. 353). Nadalje, još jedna važna varijabla u teoriji socijalne razmjene jest *razina očekivanja*. Ona se odnosi na osobnu percepciju o tome kakav ishod očekujemo od pojedinog odnosa u terminima dobitaka i gubitaka (Kelley i Thibaut, 1978; prema Aronson i sur., 2005, poglavlje 10). Kroz život svaka osoba će ostvariti mnogobrojne odnose, a ta povijest odnosa će usmjeriti očekivanja osobe o ishodima u trenutnim i budućim odnosima. Oni koji su navikli na puno dobitaka (u odnosu na gubitke) u svojim odnosima će imati visoka očekivanja i bit će nezadovoljni ukoliko se njihova očekivanja ne ostvare. Oni koji imaju niža očekivanja od veze i očekuju da će odnos biti zahtjevan i s manje dobitaka (u odnosu na gubitke) će u tom odnosu biti sretni (Aronson i sur., 2005, str. 353). Posljednja varijabla koja utječe na zadovoljstvo odnosom jest *razina očekivanja od alternativne veze*. I kad su u vezi, ljudi se pitaju bi li im neki drugi odnos donio više dobitaka i manje gubitaka, bi li ishod bio bolji, te bi li njihova ulaganja bila manja, a nagrade veće. Osobe s većom razinom očekivanja od alternativne veze bit će sklonije upoznavanju novih ljudi te bi na taj način mogli pronaći novog ljubavnika ili prijatelja. Ljudi s nižom razinom očekivanja od alternativne veze će biti skloniji ostati u trenutnom odnosu čak i ako je taj odnos nezadovoljavajući, misleći da bi im bilo teže pronaći bolji odnos iako ono što imaju u trenutnom odnosu nije sve što bi htjeli (Simpson, 1987). Teorija socijalne razmjene ima znatnu empirijsku podršku. Mnoga istraživanja su pokazala da prijatelji i romantični partneri doista posvećuju pažnju dobicima i gubicima u svojim odnosima, što onda utječe na njihovu pozitivnu ili negativnu percepciju tog odnosa (Attridge, Berscheid i Simpson, 1995; Drigotas, Safstrom i Gentilia, 1999).

Model ulaganja je proizašao iz paradigme teorije socijalne razmjene, ali i otišao korak dalje. Caryl Rusbult (1980) tvrdi kako postoji još jedan važan čimbenik koji treba uzeti u obzir kako bi se razumjeli bliski odnosi, a to je razina ulaganja osobe u odnos. Ona definira ulaganje kao sve ono što je osoba uložila u odnos, a što je nepovratno izgubljeno i ne može se vratiti ako se taj odnos završi. Ulozi uključuju opipljive (financijski resursi, pokretna i nepokretna imovina i sl.) i neopipljive stvari (vrijeme i emocionalna energija uložene u odnos, prijateljstva stečena kroz zajednička poznanstva, emocionalna dobrobit vlastite djece i sl.). Što je ulaganje u odnos veće, to je manja vjerojatnost da će osoba napustiti taj odnos, čak i kada je zadovoljstvo nisko, a ostale mogućnosti (npr. alternativna veza) otvorene i obećavajuće. Kako bismo predvidjeli hoće li osoba ostati u bliskom odnosu potreban nam je uvid u tri informacije: koliko su trenutno

zadovoljni odnosom, koliko su dosad uložili u taj odnos i kakva su im razmišljanja o alternativnom odnosu.

1.4. Komunikacija u romantičnoj vezi

U svrhu otkrivanja što sve može utjecati na zadovoljstvo vezom ili njenu percipiranu kvalitetu, autori su se bavili mnogim aspektima takvih odnosa. Zbog kompleksnosti konstrukta, mnoga istraživanja se odmiču od cjelovitih modela ljubavnih veza te u fokus stavljaju uže varijable u korelaciji sa zadovoljstvom vezom i brakom, poput načina komunikacije (Hojjat, 2000), opraštanja (Braithwaite, Selby i Fincham, 2011), uzbudljivih aktivnosti (Flora i Segrin, 1998), osobina ličnosti (Schaffhuser, Allemand i Martin, 2014), tipa privrženosti (Creasey, 2002) i ostalih.

Komunikacija igra središnju ulogu u partnerskoj vezi (Guerrero, Andersen i Afifi, 2017) te je važno obilježje jake, funkcionalne obitelji (Pinjuh, 2015). Komunikacija uključuje sposobnost da se obrati pozornost na ono što drugi misli i osjeća. Ona omogućuje partnerima da izraze svoje potrebe i želje u odnosu na onog drugog. Otvorena i iskrena komunikacija stvara atmosferu koja omogućuje izražavanje međusobnih razlika, kao i ljubav i divljenje jedno za drugo (Pinjuh, 2015). Kada trebamo pomoć, utjehu ili potvrdu od drugih, komunikacija je alat pomoću kojeg ćemo to dobiti. Međusobni odnosi ne bi postojali bez komunikacije dvoje ljudi. Komunikacija i ponašanja koja iskazujemo tijekom komunikacije pomažu ljudima ostaviti dobar dojam, povezati se s ostalima i doći do nekog cilja te su glavni element bliskih veza. "Loša" komunikacija je vrlo često uzrok problema u vezama, a s druge strane "dobra" komunikacija je u većini slučajeva zaslužna za očuvanje veze. Bračni i obiteljski terapeuti često navode da je loša, odnosno nejasna i neizravna komunikacija čest prigovor obitelji koje imaju poteškoće (Brajša, 2005; prema Pinjuh, 2015).

Iako intimni odnosi zahtijevaju najviše ulaganja, skloni smo zamijeniti slušanje svojih bližnjih koristeći pretpostavke kako unaprijed znamo njihove potrebe i želje (Pinjuh, 2015). Često takvo svoje ponašanje potkrepljujemo govoreći kako je upravo to dokaz naše povezanosti, dokaz kako se međusobno dobro poznajemo. No upravo se podrazumijevanje (da znamo sve o partneru/ici) može pretvoriti u zamku u kojoj se nakuplja nezadovoljstvo, osjećaj udaljenosti, osamljenosti, dojam da partneru nije stalo do nas.

Nesporazum između žena i muškaraca može proizaći i iz razlike u načinu komuniciranja (Pinjuh, 2015). Kada žene govore o nekim osobnim problemima, one prije svega očekuju da budu pažljivo saslušane i da dobiju potvrdu svojih razmišljanja te razumijevanje. Za muškarce je karakteristično da odgovaraju na problem dajući informacije i nudeći savjet za rješavanje problema. Upravo iz ovih razlika, kod muškaraca će se javiti dojam da žene samo pričaju o problemima umjesto da raspravljaju o praktičnim koracima rješavanja, dok su za žene muškarci ti koji ne shvaćaju bit problema i nisu spremni potruditi se razumjeti ženu.

Ponašanja tijekom komunikacije između partnera mogu se kategorizirati na dva glavna tipa: pozitivna i negativna ponašanja (Woodin, 2011). Unutar ovih klastera, pozitivna ili konstruktivna komunikacija i negativna ponašanja ili ponašanja zahtijevanja/povlačenja su posebno usko povezana sa širokim spektrom varijabli vezanih uz funkcioniranje u romantičnim vezama (Baucom, Baucom i Christensen, 2015; Schrodtt, Witt i Shimkowski, 2014; prema Crenshaw, Christensen, Baucom, Epstein i Baucom, 2017).

1.5. Konflikti u romantičnoj vezi i njihovo rješavanje

Ako između partnera postoji komunikacija, naravno da će ponekad u svakodnevnom životu doći i do nesuglasica ili sukoba. Tema partnerskih sukoba ili konflikata predstavlja jednu od ključnih istraživačkih tema u području izučavanja partnerskih odnosa i komunikacije te joj je i u ovom radu posvećena posebna pažnja. Konflikti u interpersonalnom kontekstu imaju vrlo visok položaj na ljestvici interesa istraživača koji se bave bliskim i romantičnim vezama iz nekoliko razloga (Canary, Cupach i Messman, 1995). Prvi razlog je to što način suočavanja s problemima i rješavanja konflikata testira karakter same veze i utječe na nju vjerojatno puno više od ostalih oblika interakcije. Partneri u kvalitetnim ljubavnim vezama rješavaju konflikte kroz pozitivne interakcije koje uključuju međusobnu suradnju, ne dopuštaju eskalaciju ljutnje u agresiju, odbijaju odustajanje kao strategiju i izbjegavaju ili mijenjaju destruktivna ponašanja. Uz to, interpersonalni konflikti su ključni za razvoj pojedinca. Oni su bitni za razumijevanje emocija i namjera drugih, korištenje konvencionalnih ponašanja i pravila koja upravljaju ponašanjem, stratešku komunikaciju i mnoge druge aspekte interpersonalnih odnosa. Nadalje, produktivan način upravljanja konfliktima pomaže u prevenciji tjelesne i psihološke agresije u bliskim vezama. Konflikti čine sastavni dio svakog stabilnog partnerskog odnosa (Canary, Cupach i Serpe, 2001.), a njihova čestina i način rješavanja uvelike utječu na zadovoljstvo i stabilnost odnosa (Notarius, Lashley i Sullivan, 1997; prema Kokorić, 2007). Oni se javljaju

zbog razlika u željama, potrebama i shvaćanjima partnera. Konflikte možemo promatrati kao poželjne ili nepoželjne fenomene tek u kontekstu posljedica koje izazivaju, ovisno o tome na koji način se njima upravlja. Uobičajene načine komunikacije tijekom konflikata, od kojih neki omogućuju njihovo rješavanje, a drugi to otežavaju ili onemogućavaju, nazivamo stilovima ili obrascima komunikacije (Sullaway i Christensen, 1983). Tako neki parovi obično pokušavaju saslušati jedno drugo i konstruktivno i na obostrano zadovoljstvo riješiti svoje nesuglasice, dok drugi parovi izbjegavaju razgovarati o temi sukoba ili pak razgovaraju povišenim glasom i koristeći grube riječi.

Općenito, određena ponašanja u partnerskom sukobu možemo definirati kao konstruktivna jer unapređuju i štite odnos, a druga kao destruktivna jer dovode do pogoršanja odnosa (Ohbuchi i Kitanaka, 1991; prema Kokorić, 2007). Destruktivna ponašanja u konfliktu najčešće se manifestiraju kroz korištenje fizičke agresije prema partneru ili objektima, kroz verbalnu agresivnost, psihološko mučenje i povlačenje/udaljavanje. Konstruktivno ponašanje, s druge strane, uključuje smirenu raspravu, ispriku, kompromis, podršku te verbalno i fizičko pokazivanje privrženosti (Papp, Cummings i Goeke-Morey, 2002). Prema Christensenu i Shenku (1991) tri su stila komunikacije: obrazac konstruktivne komunikacije, obrazac uzajamnog izbjegavanja rasprave i suzdržavanja te obrazac zahtijevanja promjene i povlačenja, u kojem možemo uočiti obrazac ženskog zahtijevanja i muškog povlačenja ili obrazac muškog zahtijevanja i ženskog povlačenja. Otvoreno raspravljanje o konfliktnim temama, slobodno i pozitivno izražavanje emocija te zajednički trud oko postizanja rješenja u sukobu, karakteristike su parova koji na konstruktivan način rješavaju svoje probleme. Osim toga, partneri koji svoje probleme češće rješavaju konstruktivno rjeđe izbjegavaju raspravu te rjeđe probleme rješavaju tako da jedan partner zahtijeva promjenu, dok ju drugi izbjegava (Christensen i Shenk, 1991). Takva konstruktivna ponašanja obuhvaćaju, primjerice, predlaganje rješenja, kompromis, perspektivne razgovore i izražavanje emocija. Ponašanja zahtijevanja/povlačenja i uzajamno izbjegavanje su ponašanja koja održavaju i intenziviraju konflikt. Uzajamno izbjegavanje se odnosi na proces kada oba partnera izbjegavaju konflikt, na način da šute o problemu, mijenjaju temu ili se fizički izoliraju jedan od drugoga (Christensen i Shenk, 1991). Oba partnera ignoriraju postojanje problema i njegovo rješavanje (ne ulaze u sukob niti na bilo koji način rade na pronalasku rješenja), što za posljedicu ima održavanje nezadovoljstva u vezi i kasnije u braku. Kod uzajamnog izbjegavanja, povlačenje jednog partnera nije kritizirano od strane drugog partnera jer se povlači i on. Za razliku od toga, zahtijevanje/povlačenje se očituje u tome da jedan partner kritizira, žali se ili na druge načine pokušava inicirati promjenu, dok drugi

izbjegava i završava interakciju ili se iz nje povlači (Christensen, 1987; prema Crenshaw, Christensen, Baucom, Epstein i Baucom, 2017). Obrazac zahtijevanja i povlačenja najčešće je istraživani obrazac komunikacije.

1.6. Zajedničko vrijeme i aktivnosti

Osim adekvatne komunikacije i "zdravog" načina rješavanja sukoba do kojih dolazi iz raznih razloga, važnu ulogu u romantičnim vezama i njihovoj kvaliteti zasigurno ima i vrijeme koje partneri provode zajedno te aktivnosti kojima se tijekom tog vremena bave. Zajedničko vrijeme zbližava partnere te održava vezu među njima (Perko, 2015). Partneri koji provode više vremena zajedno stječu zajednička iskustva, imaju više prilika za međusobno razumijevanje što jača vezu i smanjuje mogućnost prekida. Predani partneri koriste različite kognitivne i bihevioralne strategije kako bi održali vezu stabilnom i zadovoljavajućom u situacijama kada postoji prijetnja za odnos (Canary, Stafford, Hause i Wallace, 1993), ali, s obzirom na središnju ulogu koje intimni odnosi imaju u ljudskim životima, pojedinci bi trebali biti zainteresirani za održavanje povezanosti sa svojim partnerom čak i kad ne postoji prijetnja odnosu (Girme, Overall i Faingataa, 2013). Zajedničke aktivnosti poput izlazaka, hobija i sličnoga, dobar su način poticanja ili održavanja intimnosti i bliskosti u vezi. Predloženo prema modelu samorazvijanja (*self-expansion model*), vrijeme koje parovi provedu zajedno posebno može doprinijeti njihovoj vezi ako su interaktivne, nove i uzbuđujuće (Aron i sur., 2000; Girmé i sur., 2013). Takve aktivnosti stvaraju nova iskustva i repliciraju ugodne osjećaje, koji se često javljaju na početku veze kada tek upoznajemo partnera i pomažu u prevladavanju rutine koja se s vremenom počne javljati u kasnijim fazama odnosa (Aron i sur., 2000; Girmé i sur., 2013). Shodno tome, može se zaključiti da je uzbuđenje u ranijim fazama veze prisutno zbog same novosti i pobuđenosti vezane uz formiranje veze, ali kako ta početna pobuđenost polako nestaje, parovi bi trebali održavati visoki stupanj zadovoljstva u vezi na način da se zajedno uključuju u stimulirajuće aktivnosti, čiji bi se pozitivni učinak trebao prenijeti na njihovu vezu (Aron, Norman, Aron, McKenna i Heyman, 2000). Sudjelovanje u novim i uzbuđljivim aktivnostima je uspješna tehnika za održavanje zadovoljstva vezom na visokoj razini jer nakon uvodnog perioda upoznavanja gdje potencijalni partneri dijele mnoštvo intimnih informacija o sebi koje povećavaju bliskost i međusobno sviđanje, obično slijedi period u kojem se količina informacija koju parovi mogu dijeliti bitno smanjuje (partneri su u fazi u kojoj se međusobno dobro poznaju) što može dovesti do rutine i dosade u odnosu. Parovi koji su motivirani održati vezu

na visokoj razini će se u ovoj fazi nastojati upuštati u samorazvijajuće aktivnosti, odnosno aktivnosti koje nisu isključivo dijeljenje važnih informacija o sebi, iako je komunikacija među partnerima i dalje bitna okosnica odnosa. Iskustva koja su partneri doživjeli u tim aktivnostima nadovezuju na iskustva i osjećaje koji su bili prisutni na početku veze u fazi ubrzanog upoznavanja (Aron i sur., 2000).

Postoji nekoliko mehanizama koji objašnjavaju povećanje doživljenog zadovoljstva u vezi kroz zajedničko sudjelovanje u stimulirajućim aktivnostima. Prvo, od takvih aktivnosti može se očekivati da će generirati više pozitivnih osjećaja prema partneru kroz iste procese koji su vezani uz efekt pogrešnog atribuiranja uzbuđenja (Dutton i Aron, 1974). Ukoliko do fiziološkog uzbuđenja dolazi u romantičnom kontekstu, kada je osoba s nekim koga nalazi privlačnim, to se fiziološko uzbuđenje može protumačiti kao strastvena ljubav, iako je ono možda posljedica same aktivnosti. Drugi mehanizam se odnosi na prirodu stimulirajućih aktivnosti u kojima parovi sudjeluju, a koje uključuju kooperaciju i potiču osjećaj međusobne zavisnosti i bliskosti. Naravno, uspješnost i pozitivno iskustvo aktivnosti u kojima sudjeluju partneri mogu ovisiti o vrsti aktivnosti, o motivaciji koja se nalazi u podlozi sudjelovanja i partnerovoj uključenosti u samu aktivnost.

1.7.Odnos između zadovoljstva romantičnom vezom, obrazaca komunikacije tijekom sukoba, zajedničkih aktivnosti i određenih sociodemografskih varijabli

Tridesetih godina prošlog stoljeća počela su istraživanja zadovoljstva i kvalitete ljubavnih veza, no naglasak je ipak bio na bračnoj kvaliteti i čimbenicima koji na nju utječu. Karney i Bradbury (1995, prema Obradović i Čudina-Obradović, 1998) su na temelju svoje metaanalize zaključili da su prema muževljevoj percepciji za bračnu kvalitetu najprediktivnije varijable pozitivno ponašanje muža i žene (izrazi poštovanja, ljubavi, odsutnost konflikta) i seksualno zadovoljstvo, a prema ženinoj percepciji ponašanje bračnih partnera, pozitivno ponašanje muža, zatim seksualno zadovoljstvo, otvorenost partnera itd. Što se tiče zadovoljstva romantičnom vezom, iako ih je manje, postoje nalazi vezani uz ulogu privrženosti partnera (Creasey, 2002), ulaganje u vezu, podjelu odgovornosti, zadovoljstvo seksualnim aspektom veze, učestalost pozitivnih interakcija, komunikaciju i konflikte u vezi (Christensen i Shenk, 1991) i druge konstrukte. Zadovoljstvo vezom pokazalo je i promjene vezane uz sociodemografske varijable sudionika, poput duljine veze i dobi sudionika (Mann, 2003; prema Lisac, 2018). Većina istraživanja pokazuju da zadovoljstvo vezom sustavno varira u funkciji

vremena (Tadinac i sur., 2005). Početak romantičnih odnosa karakteriziraju snažnije emocije, posebice u ranim godinama braka, a potom zadovoljstvo vezom pada, često i pod utjecajem životnih stresora. Što se tiče spolnih razlika u zadovoljstvu romantičnom vezom, one najčešće nisu pronađene (Buunk i VanYperen, 1989).

Rezultati brojnih istraživanja potvrđuju tezu da je najbolji prediktor dugoročnog uspjeha neke veze upravo način na koji se parovi nose sa svojim sukobima, a ne način na koji se podržavaju i iskazuju svoju ljubav u periodu bez sukoba i problema (Notarius i sur., 1997; prema Kokorić, 2006). Odnos prema konfliktima može doprinijeti zadovoljstvu vezom – pojedinci koji aktivno rade na razrješavanju konflikata (ili koji ih ne zanemaruju/izbjegavaju) vjerojatno su i uspješniji u tome, dok su pojedinci koji ignoriraju konflikte dugoročno manje sretni svojim odnosom zbog neriješenih (a i dalje postojećih) nesuglasica (Lisac, 2018). Visoki stupanj zahtijevanja/izbjegavanja je povezan s većim problemima u vezi i kod parova koji su zadovoljni vezom i kod onih koji nisu, većom vjerojatnosti za rastavom, nevjerom i agresijom (Crenshaw, Christensen, Baucom, Epstein i Baucom, 2016). Osobe koje zahtijevaju i suočavaju se s partnerovim izbjegavanjem rasprave obično su nezadovoljne ishodom rasprave, a što češće zahtijevaju, njihovo zadovoljstvo brakom je manje (Heavey, Layne i Christensen, 1993). Uz to, pokazalo se i da je u obrascu zahtijevanja i povlačenja obično žena ta koja zahtijeva, dok se muškarac povlači (Christensen i Shenk, 1991; Heavey i sur., 1993), a kao bitan čimbenik koji odlučuje tko će zauzeti koju ulogu pokazala se identifikacija problema. Naime, ako je problem identificiran od strane muškarca, jednaka je vjerojatnost zauzimanja ovih uloga i za ženu i muškarca, ali ako je problem identificiran od strane žene, onda ona najčešće zauzima ulogu zahtijevanja (Heavey i sur., 1993). S druge strane, parovi koji su zadovoljni svojim odnosom više koriste konstruktivne strategije u rješavanju sukoba poput kompromisa i otvorene diskusije o problemu (Christensen i Heavey, 1990). Prema hipotezi rodnog stereotipa, žene uglavnom koriste više pozitivne i pasivne strategije rješavanja konflikata kao što su kompromis ili traženje rješenja, dok se muškarci oslanjaju na natjecateljska i negativna ponašanja kao što su kritiziranje ili okrivljavanje (Cupach i Canary, 1995; prema Hojjat, 2000). Istraživanja zahtijevanja/povlačenja kao interakcije (Christensen i Heavey, 1990) ukazuju na to da je generalno puno vjerojatnije da će žene biti te koje zahtijevaju, a muškarci oni koji se povlače. Iako izbjegavanje konflikta ponekad može biti djelotvorno za vezu, nemogućnost otvorenog razgovora i suprotstavljanja vezanog uz bitne probleme mogu dugoročno imati puno lošije posljedice (Canary, Cupach i Messman, 1995; prema Hojjat, 2000). Prema istraživanju Igbo, Grace i Christiana (2015), supružnici su ovisno o spolu koristili različite strategije u rješavanju

konflikata. Strategije muškaraca su bile uglavnom povezane s dominacijom, forsiranjem, agresijom i konfrontacijom, dok su strategije žena bile uglavnom povezane s nenasilnim izgladivanjem odnosa, kompromisom, povlačenjem i ostalim miroljubivim strategijama.

Iako je velik broj istraživanja potvrdio djelotvornost sudjelovanja u aktivnostima tijekom slobodnog vremena i na individualnoj i društvenoj razini, puno manje istraživanja se bavilo odnosom između tih aktivnosti i romantičnih veza. Postojeća istraživanja ponudila su najmanje dva opća obrasca (Berg, Trost, Schneider i Allison, 2001). Prvo, bračni parovi koji dijele slobodno vrijeme i zajedno sudjeluju u različitim aktivnostima iskazuju veće zadovoljstvo brakom nego oni koji to ne čine (Holman i Epperson, 1984; Holman i Jacquart, 1988, prema Berg, Trost, Schneider i Allison, 2001). Drugo, pojavljuje se inverzna povezanost između sudjelovanja u individualnim aktivnostima i bračnog zadovoljstva. Pojedinci koji sudjeluju u velikom broju samostalnih i nezavisnih aktivnosti procjenjuju niži stupanj bračnog zadovoljstva. Istraživanje Reissman, Aron i Bergen (1993) je pokazalo mješovite rezultate o kauzalnosti između zajedničkog provođenja vremena i zadovoljstva brakom. Samo povećanje količine vremena provedenog u zajedničkim aktivnostima nije značajno utjecalo na zadovoljstvo odnosom. Međutim, pokazalo se da prethodno visoko opće zadovoljstvo odnosom utječe na količinu vremena koju partneri provode zajedno. Također, pokazalo se da provođenje vremena u zanimljivim i uzbuđujućim aktivnostima povećava zadovoljstvo vezom više nego provođenje vremena u naprosto *ugodnim* aktivnostima (Reissman i sur., 1993; Aron, Norman, Aron, McKenna i Heyman, 2000). Iako je razumijevanje prirode povezanosti sudjelovanja u slobodnim aktivnostima i zadovoljstva u romantičnim vezama napredovalo kroz brojna istraživanja, ona su uglavnom provedena na uzorcima bračnih parova pa još uvijek postoji interes za ostale skupine romantičnih partnera.

Naime, danas ljudi sve rjeđe stupaju u brak iz razloga što je postalo jako teško zadržati sretnu i stabilnu zajednicu te se sve više rastaju (Amato, Johnson, Booth i Rogers, 2003). Poteškoće u upravljanju konfliktima i njihovom rješavanju potencijalno predstavljaju problem u budućnosti za mlade ljude. Osim toga, bračni problemi spadaju u najčešće razloge zbog kojih ljudi traže psihološku pomoć. Stoga je važno istraživati varijable koje su povezane s kvalitetom braka, kao što su zasigurno zajedničko vrijeme i rješavanje konflikata, te dobivene rezultate primijeniti u praksi s ciljem povećanja zadovoljstva prvo u romantičnoj vezi, a potom i kvalitete braka te smanjivanja stope razvoda.

2. Ciljevi i problemi

Cilj ovog istraživanja je bio ispitati povezanost između zadovoljstva romantičnom vezom, komunikacijskih obrazaca tijekom rješavanja konflikata, vrsti i učestalosti sudjelovanja u zajedničkim aktivnostima te pokušati predvidjeti zadovoljstvo romantičnom vezom na temelju komunikacijskih obrazaca tijekom rješavanja konflikata, vrste i učestalosti sudjelovanja u zajedničkim aktivnostima te sociodemografskih varijabli. U skladu s ciljevima i nalazima prijašnjih istraživanja, formirani su sljedeći problemi i hipoteze:

1. Utvrditi prosječne vrijednosti zadovoljstva romantičnom vezom, komunikacijskih obrazaca tijekom rješavanja konflikata, učestalosti sudjelovanja u slobodnim aktivnostima samostalno i zajedno s partnerom i ostalih sociodemografskih varijabli.

Hipoteza 1: Očekujemo da su sudionici u prosjeku zadovoljni svojom romantičnom vezom, da koriste sve obrasce komunikacije, ali najviše konstruktivnu komunikaciju te da u prosjeku često sudjeluju u svim vrstama aktivnosti.

2. Utvrditi postoje li razlike u zadovoljstvu romantičnom vezom i komunikacijskim obrascima tijekom rješavanja konflikata obzirom na spol.

Hipoteza 2: Obzirom na prethodna istraživanja, očekujemo da neće biti razlike u zadovoljstvu romantičnom vezom obzirom na spol.

Hipoteza 3: Očekujemo značajne razlike u komunikacijskim obrascima tijekom rješavanja konflikata obzirom na spol, odnosno da će žene češće koristiti konstruktivnu komunikaciju i ponašanja zahtijevanja, dok će muški koristiti ponašanja povlačenja.

3. Ispitati povezanost zadovoljstva romantičnom vezom i komunikacijskih obrazaca tijekom rješavanja konflikata te zadovoljstva i zajedničkih aktivnosti.

Hipoteza 4: Očekujemo da će zadovoljstvo romantičnom vezom biti pozitivno povezano s konstruktivnom komunikacijom kao strategijom rješavanja konflikata, dok će biti negativno povezano sa strategijama koje uključuju ponašanja zahtijevanja/povlačenja.

Hipoteza 5: Očekujemo da će zadovoljstvo romantičnom vezom biti pozitivno povezano s učestalošću sudjelovanja u zajedničkim aktivnostima, te da će povezanost biti različita obzirom na vrstu aktivnosti, na način da će ona biti veća za aktivnu socijalizaciju i izlaženje.

4. Predvidjeti zadovoljstvo romantičnom vezom na temelju komunikacijskih obrazaca tijekom rješavanja konflikata i sudjelovanja u zajedničkim aktivnostima te sociodemografskih varijabli.

Hipoteza 6: Očekujemo da će komunikacijski obrasci tijekom rješavanja konflikata, sudjelovanje u zajedničkim aktivnostima i sociodemografske varijable značajno doprinijeti objašnjenju zadovoljstva romantičnom vezom, na način da češće korištenje konstruktivne komunikacije, češće sudjelovanje u zajedničkim aktivnostima te određene sociodemografske varijable pridonijeti većem stupnju zadovoljstva romantičnom vezom.

3. Metoda

3.1. Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 280 sudionika u rasponu dobi od 18 do 30 godina i svi sudionici su trenutno u romantičnoj vezi. Od toga je 248 žena (88.6%) i 32 muškaraca (11.4%). Prema stupnju obrazovanja, 44.6 % sudionika trenutno studira na preddiplomskom studiju, 26.8% studira na diplomskom studiju, 20% ih je više ili visoke stručne spreme, 7.5% je srednje stručne spreme i 1.1% sudionika je na poslijediplomskom studiju. Od ukupnog broja sudionika, 43.9% je nezaposleno, 30% je zaposleno, a 26.1% je povremeno zaposleno. Podjednak broj sudionika je u vezi u trajanju od 1 do 3 godine (37.5%) i više od tri godine (39.6%), a 10% je u vezi kraće od 6 mjeseci. Preko polovice sudionika ne živi sa svojim partnerima (55.7%), dok ih malo više od petine živi samo povremeno sa svojim partnerom (21.8%), a gotovo jednak postotak živi sa svojim partnerom cijelo vrijeme (22.5%).

3.2. Instrumenti

Upitnik sociodemografskih karakteristika

U prvom dijelu upitnika sudionici su ispunili pitanja o svojoj dobi, spolu, završenom stupnju obrazovanja, radnom statusu, trajanju romantične veze u kojoj su trenutno i o zajedničkom životu sa svojim partnerom.

Indeks zadovoljstva parova (*Couples Satisfaction Index*; Funk i Rogge, 2007)

Ovaj mjerni instrument sadrži 32 čestice koje se odnose na različite aspekte romantičnog odnosa. Čestice su na Likertovoj skali od 0 do 5 pri čemu 0, ovisno o čestici, znači "nikada", "nikad se ne slažemo" ili "uopće nije istinito" dok 5 znači "uvijek", "uvijek se slažemo" ili "potpuno je istinito", osim prve koja je u rasponu od 0 do 6, pri čemu 0 znači "iznimno sam

nesretan/na", a 6 "sve je savršeno". Ukupni rezultat na skali određuje se kao zbroj procjena na svim česticama (nakon što se rekodiraju one koje se obrnuto boduju) pri čemu viši rezultat upućuje na veće zadovoljstvo romantičnom vezom. Rezultat može poprimiti raspon od 0 do 161, a rezultat koji je ispod 104.5 ukazuje na nezadovoljstvo. Upitnik će u svrhe ovog istraživanja, pored količine zajednički provedenog vremena, donošenja važnih odluka i iskazivanja osjećaja koje su dio Indeksa zadovoljstva parova, biti nadopunjen s prvih nekoliko čestica upitnika *Revised Dyadic Adjustment Scale* (Busby, Christensen, Crane i Larson, 1995) koje se odnose na stupanj slaganja u različitim područjima života, a to su vjerska pitanja, seksualni odnosi, konvencionalnost i odluke vezane uz karijeru. Rezultati na ovom upitniku visoko su povezani s rezultatima dobivenim na drugim mjerama zadovoljstva romantičnom vezom (uključujući sve mjere koje su pridonijele konstrukciji ovog upitnika) (Graham, Diebels i Barnow, 2011; Funk i Rogge, 2007) i dobro razlikuju stabilne i nestabilne veze (Funk i Rogge, 2007).

Upitnik komunikacijskih obrazaca (*Communication Patterns Questionnaire* (Christensen i Sullaway, 1984)

Ovim upitnikom može se procijeniti u kojoj mjeri parovi tijekom konflikta, koriste različite strategije u interakciji. Sastoji se od 35 čestica koje se odnose na ponašanje parova tijekom tri faze konflikta: kada se problem pojavi (4), tijekom rasprave o problemu (18) i nakon rasprave (13). Svaki dio se sastoji od simetričnih (npr. Oba partnera izbjegavaju raspravljati o problemu) i asimetričnih čestica (npr. Ja pokušavam započeti raspravu, dok partner/ica pokušava izbjeći raspravu.), a sudionici svaku česticu trebaju procijeniti na skali od 1 ("nikada" ili "gotovo nikada") do 9 ("uvijek" ili "gotovo uvijek") obzirom na to koliko često se navedeni obrazac interakcije javlja kad su suočeni s nekim problemom. U ovom istraživanju je korištena revidirana verzija koja sadrži tri ljestvice: konstruktivna komunikacija, osobno zahtijevanje/partnerovog povlačenje te partnerovo zahtijevanje/ osobno povlačenje s pripadnim koeficijentima pouzdanosti ($\alpha_1 = .86$, $\alpha_2 = .85$, $\alpha_3 = .79$).

Skala slobodnih aktivnosti (*Leisure Activities Scale*; Brajša-Žganec, Merkaš i Šverko, 2010)

Leisure Activities Scale (Skala slobodnih aktivnosti) konstruirana je za svrhe istraživanja "Quality of Life and Leisure Activities: How do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being?" Brajše-Žganec, Merkaš i Šverko (2010), a mjeri učestalost sudjelovanja u 15 aktivnosti tijekom slobodnog vremena na skali od 1 ("nikad") do 8 ("svaki

dan"). Aktivnosti su izabrane kao one koje su učestale u hrvatskoj kulturi te pokrivaju većinu takvih aktivnosti spomenutih u ranijim istraživanjima. U ovoj skali predstavljene su šire kategorije specifičnih aktivnosti (npr. različiti sportovi kao tenis, nogomet, rolanje su bili predstavljeni kategorijom bavljenja sportom). Analizom glavnih komponenti, prema Kaiser-Guttmanovom kriteriju, autorice skale su iz seta od 15 aktivnosti izvele faktore, točnije tri faktora koji objašnjavaju 50% varijance aktivnosti slobodnog vremena. Pronađeni faktori koji označavaju grupe aktivnosti označeni su kao aktivna socijalizacija i izlaženje (bavljenje sportom, odlaženje u kafiće, klubove ili gostionice, pohađanje sportskih događaja i odlaženje u restorane), posjećivanje kulturnih događaja (posjećivanje izložbi, odlaženje u kino, kazalište, na koncerte i izlete, čitanje knjiga i bavljenje hobbijem) te obiteljske i kućne aktivnosti (posjećivanje prijatelja ili rođaka, obilaženje trgovina ili *shopping* centara, odlaženje u crkvu i gledanje televizije). Promatrana struktura aktivnosti stabilna je obzirom na dob i spol sudionika, što je provjereno Tuckerovim koeficijentom kongruencije između istih faktora u različitim uzorcima koji iznosi više od .85. Osim originalne skale koja se odnosi na aktivnosti koje osoba izvodi osobno, za svrhu ovog istraživanja koristila se i reformulirana verzija ove skale, koja će se odnositi na aktivnosti koje parovi izvode zajedno.

3.3. Postupak

Prikupljanje podataka provedeno je u prvoj polovici srpnja (2. – 15.) 2019. godine, a u njemu su mogli sudjelovati oni koji su u rasponu godina od 18 do 30 te oni koji su trenutno u romantičnoj vezi. Podaci su prikupljeni metodom "snježne grude", na način da se na društvene mreže, kao što je *Facebook*, i putem e-maila postavio link on-line upitnika uz zamolbu da se link dijeli dalje onima koji zadovoljavaju navedene uvjete sudjelovanja. Link je na *Facebook*-u bio postavljen u različite grupe koje se bave psihologijskom tematikom ili određene grupe u kojima su većina mladi članovi. Na početku upitnika navedena je molba za sudjelovanje u istraživanju, kao i mogućnost kontaktiranja istraživačice u slučaju postojanja dodatnih pitanja. Istraživanje je provedeno u skladu s etičkim načelima struke po Kodeksu etike psihološke djelatnosti Hrvatske psihološke komore (Hrvatska psihološka komora, 2005), osigurana je anonimnost i povjerljivost podataka, kao i mogućnost odustajanja od ispunjavanja upitnika u bilo kojem trenutku. Mjerni instrumenti bili su primijenjeni sljedećim redom: sociodemografski podaci, Indeks zadovoljstva parova, Skala slobodnih aktivnosti i Upitnik komunikacijskih

uzoraka, a svi korišteni instrumenti bili su u javnoj domeni. Procijenjeno vrijeme ispunjavanja upitnika bilo je približno 10 minuta.

4. Rezultati

Cjelokupna statistička analiza podataka provedena je u računalnom programu IBM SPSS Statistics 23.0. Kako bismo odgovorili na probleme istraživanja i testirali postavljene hipoteze, prvo smo formurali rezultate na korištenim skalama, utvrdili prosječne vrijednosti i raspršenja te testirali normalitet distribucija varijabli koje su bile uključene u daljnju analizu (Tablica 1.).

Tablica 1. *Aritmetičke sredine, standardne devijacije, minimalne i maksimalne vrijednosti, teorijski raspon varijabli i test normalnosti distribucije varijabli koje su ušle u daljnju analizu*

	<i>M</i>	<i>sd</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Teorijski raspon</i>	<i>Kolmogorov-Smirnovljevi test</i>
Indeks zadovoljstva parova	153.20	24.26	51	182	1-182	.135**
Upitnik komunikacijskih obrazaca (konstruktivna komunikacija)	66.84	10.99	20	81	9-81	.127**
Upitnik komunikacijskih obrazaca (osobno zahtijevanje/partnerovo povlačenje)	19.19	10.45	7	55	7-63	.148**
Upitnik komunikacijskih obrazaca (partnerovo zahtijevanje/osobno povlačenje)	17.18	9.19	7	51	7-63	.134**
Skala slobodnih aktivnosti – Aktivna socijalizacija i izlaženje (osobno)	4.05	1.09	1.00	7.50	1-8	
Skala slobodnih aktivnosti – Posjećivanje kulturnih događaja (osobno)	3.18	.77	1.00	5.43	1-8	
Skala slobodnih aktivnosti – Obiteljske i kućne aktivnosti (osobno)	4.60	1.11	1.00	7.25	1-8	
Skala slobodnih aktivnosti – Aktivna socijalizacija i izlaženje (s partnerom)	3.63	1.12	1.00	7.75	1-8	.103**
Skala slobodnih aktivnosti – Posjećivanje kulturnih događaja (s partnerom)	2.71	.84	1.00	5.43	1-8	.122**
Skala slobodnih aktivnosti – Obiteljske i kućne aktivnosti (s partnerom)	3.97	1.28	1.00	7.00	1-8	.068**
Skala slobodnih aktivnosti – Aktivna socijalizacija i izlaženje (razlika)	.43	.93	-4.00	4.00		
Skala slobodnih aktivnosti – Posjećivanje kulturnih događaja (razlika)	.48	.70	-2.71	2.43		
Skala slobodnih aktivnosti – Obiteljske i kućne aktivnosti (razlika)	.63	1.03	-2.75	4.50		
Radni status	1.86	.85	1	3		.284**
Završeni stupanj obrazovanja	2.61	.90	1	4		.274**
Trajanje veze	3.07	.96	1	4		.243**
Zajednički život s partnerom	1.67	.82	1	3		.349**

**p<.01

Normalitet distribucije kao preduvjet za korištenje parametrijskih testova testiran je Kolmogorov-Smirnov testom. U tablici je vidljivo da je pokazao statistički značajno odstupanje rezultata varijabli od normalne distribucije. No, ipak se smatra primjerenim koristiti parametrijske postupke jer se prema Klineu (2005) koeficijent asimetričnosti u rasponu od 0 do ± 3 i koeficijent spljoštenosti u rasponu od 0 do ± 10 smatraju prihvatljivim za korištenje parametrijskih postupaka. Koeficijenti asimetričnosti i koeficijenti spljoštenosti za sve varijable nalaze se u prihvatljivom rasponu. Prije nego što prikazemo rezultate statističkih analiza kojima smo nastojali odgovoriti na postavljene probleme istraživanja, zanimljivo je pogledati raspon rezultata na varijablama koje smo obuhvatili provedenim istraživanjem te srednje vrijednosti i pripadajuća raspršenja odgovora sudionika na pojedinim mjerama (vidi Tablicu 1). Rezultate na skali zadovoljstva parova u romantičnoj vezi i subskalama upitnika komunikacijskih obrazaca formirali smo kao jednostavnu linearnu kombinaciju odgovora na sva pitanja u skali i subskalama, a rezultat na skali slobodnih aktivnosti je izražen kao prosjek učestalosti sudjelovanja. Iz tablice je vidljivo da je prosječna vrijednosti rezultata na mjeri zadovoljstva romantičnom vezom relativno visoka, odnosno da su sudionici procijenili visoki stupanj zadovoljstva svojom romantičnom vezom. Ovakve rezultate treba uzeti u obzir pri daljnjoj interpretaciji rezultata jer ukazuju na to da smo ovim istraživanjem obuhvatili relativno pristrani uzorak sudionika koji su uglavnom zadovoljni svojom romantičnom vezom. Što se tiče komunikacijskih obrazaca, vidljivo je da sudionici tijekom konflikata najčešće koriste konstruktivnu komunikaciju, a da su prosječne vrijednosti korištenja obrazaca zahtijevanja/povlačenja relativno niske. Ono što je još zanimljivo istaknuti je razlika učestalosti osobnog sudjelovanja u slobodnim aktivnostima i sudjelovanja u istima s partnerom. Negativni predznak minimalnih vrijednosti ukazuje na to da su za neke aktivnosti sudionici iskazivali veću učestalost sudjelovanja s partnerom nego osobno, što nije zdravorazumski. Naime, sudionike se u upitniku pitalo za osobno, a ne samostalno sudjelovanje u aktivnostima, pri čemu osobno sudjelovanje ne mora biti samostalno. Pretpostavljamo da je tu došlo do pogrešne interpretacije pitanja pa smo u daljnju analizu uključili samo varijable koje se odnose na sudjelovanje u aktivnosti s partnerom, a ne i varijable koje se odnose na razlike između sudjelovanja u nekoj aktivnosti općenito i sudjelovanja u istoj aktivnosti zajedno s partnerom.

Problemi ovog istraživanja bili su i ispitati postoje li značajne razlike između muškaraca i žena u zadovoljstvu romantičnom vezom i komunikacijskim obrascima tijekom rješavanja konflikata. Kako bismo to provjerili koristili smo t-test.

Tablica 2. *Razlike aritmetičkih sredina rezultata muškaraca i žena u zadovoljstvu u romantičnoj vezi*

	<i>M</i>	<i>sd</i>	Raspon	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
M	144.66	25.30	82 - 180	-2.131	278	.03**
Ž	154.30	23.95	51 - 182			

****p<.05**

U tablici 2 možemo vidjeti da se muškarci i žene značajno razlikuju u zadovoljstvu romantičnom vezom, odnosno da su žene ($M=154.30$) zadovoljnije svojom romantičnom vezom od muškaraca ($M=144.66$).

Tablica 3. *Razlike aritmetičkih sredina rezultata muškaraca i žena u komunikacijskim obrascima*

	<i>M</i>			<i>Ž</i>			<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>sd</i>	Raspon	<i>M</i>	<i>sd</i>	Raspon			
Konstruktivna komunikacija	61.53	13.97	28 - 81	67.52	10.37	20 - 81	-2.34	35.55	.03**
Osobno zahtijevanje/ partnerovo povlačenje	20.59	10.90	7 - 48	19.01	10.40	7 - 55	.81	278	.42
Partnerovo zahtijevanje/ osobno povlačenje	22.0	10.92	7 - 43	16.56	8.78	7 - 51	2.71	36.44	.01**

****p<.05**

U tablici 3 vidimo da je test pokazao značajne razlike između muškaraca i žena u konstruktivnoj komunikaciji i u obrascu partnerovo zahtijevanje/osobno povlačenje. Naime, pokazalo se da žene češće od muškaraca koriste konstruktivnu komunikaciju ($M=67.52$) te da muškarci češće od žena koriste obrazac osobnog povlačenja ($M=22.0$) pri rješavanju konflikata.

Tablica 4. *Pearsonovi koeficijenti korelacije svih varijabli koje su uključene u daljnju analizu (N=280)*

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
1. Indeks zadovoljstva parova	1	.72	-.53	-.49	.10	.22	.21	.13	-.05	-.02	-.10	.12	.07
2. Upitnik komunikacijskih uzoraka (konstruktivna komunikacija)		1	-.68	-.68	-.01	.14	.10	.17	-.16	-.09	-.14	.01	-.12
3. Upitnik komunikacijskih obrazaca (osobno zahtijevanje/partnerovo povlačenje)			1	.71	-.02	-.09	.02	-.05	.17	.12	.19	.08	.17
4. Upitnik komunikacijskih obrazaca (partnerovo zahtijevanje/osobno povlačenje)				1	.02	-.07	0	-.19	.19	.13	.19	.03	.15
5. Skala slobodnih aktivnosti – Aktivna socijalizacija i izlaženje (s partnerom)					1	.58	.52	-.12	.13	.09	.08	.12	.19
6. Skala slobodnih aktivnosti – Posjećivanje kulturnih događaja (s partnerom)						1	.50	-.08	.13	.12	.02	.03	.17
7. Skala slobodnih aktivnosti – Obiteljske i kućne aktivnosti (s partnerom)							1	.07	.19	.13	.07	.25	.33
8. Spol								1	-.11	-.02	.03	.03	-.04
9. Dob									1	.52	.59	.26	.41
10. Radni status										1	.30	.11	.40
11. Završeni stupanj obrazovanja											1	.15	.22
12. Trajanje veze												1	.30
13. Zajednički život s partnerom													1

***podebljano**=značajno ($p < .01$)

Sljedeći problem bio je ispitati povezanost zadovoljstva romantičnom vezom i strategija rješavanja konflikata te zadovoljstva i zajedničkih aktivnosti. Kao što se vidi iz tablice 4. rezultati na Indeksu zadovoljstva parova su značajno visoko pozitivno povezani s rezultatima na subskali konstruktivne komunikacije ($r=.72$), a značajno srednje negativno povezani sa subskalama zahtijevanja/povlačenja ($r_1=-.53$, $r_2=-.49$). To znači da sudionici koji zadovoljstvo svojom vezom procjenjuju većim, u pravilu češće koriste obrazac konstruktivne komunikacije, dok rjeđe koriste obrasce zahtijevanja/povlačenja. Zadovoljstvo parova vezom je značajno nisko pozitivno povezano s dvije subskale slobodnih aktivnosti, posjećivanjem kulturnih događaja ($r=.22$) te obiteljskim i kućnim aktivnostima ($r=.21$). Dob se pokazala značajno nisko negativno povezana s konstruktivnom komunikacijom ($r=-.16$) i značajno nisko pozitivno s

osobnim zahtijevanje/partnerovim povlačenjem ($r=.17$) i obiteljskim i kućnim aktivnostima ($r=.19$). Od sociodemografskih varijabli, trajanje veze je značajno pozitivno povezano s obiteljskim i kućnim aktivnostima ($r=.25$), dok je zajednički život s partnerom značajno pozitivno povezan s osobnim zahtijevanjem/partnerovim povlačenjem ($r=.17$), aktivnom socijalizacijom i izlaženjem ($r=.19$), posjećivanjem kulturnih događaja ($r=.17$), obiteljskim i kućnim aktivnostima ($r=.33$) te s dobi, radnim statusom, završenim stupnjem obrazovanja i trajanjem veze (vidi tablicu 4). Interkorelacije varijabli unutar blokova su značajne i uglavnom srednje ili visoke.

Tablica 5. Rezultati hijerarhijske regresijske analize sa zadovoljstvom romantičnom vezom kao kriterijem

Koraci	Prediktor	β	t	p	R^2	R^2_{kor}	$F(R^2)$	ΔR^2	$p(F)$
Korak 1 – Sociodemografske karakteristike	Spol	.128	2.132	.034	.050	.029	2.394	.050	.029
	Dob	-.022	-.257	.798					
	Radni status	-.011	-.159	.874					
	Završeni stupanj obrazovanja	-.122	-1.647	.101					
	Trajanje veze	.120	1.931	.055					
	Zajednički život s partnerom	.080	1.174	.241					
Korak 2 – Sociodemografske karakteristike i komunikacijski obrasci	Konstruktivna komunikacija	.679	11.214	.000	.559	.544	103.885	.509	.000
	Osobno zahtijevanje/partnerovo povlačenje	-.123	-1.936	.054					
	Partnerovo zahtijevanje/osobno povlačenje	.046	.720	.472					
Korak 3 – Sociodemografske karakteristike, komunikacijski obrasci i zajedničke slobodne aktivnosti	Skala slobodnih aktivnosti – Aktivna socijalizacija i izlaženje (s partnerom)	.014	.268	.789	.568	.549	1.948	.009	.122
	Skala slobodnih aktivnosti – Posjećivanje kulturnih događaja (s partnerom)	.073	1.384	.168					
	Skala slobodnih aktivnosti – Obiteljske i kućne aktivnosti (s partnerom)	.031	.582	.561					

***podebljano**=značajno

S ciljem odgovaranja na četvrti postavljeni problem, odnosno utvrđivanja doprinosa rezultata na upitniku komunikacijskih obrazaca i skali slobodnih aktivnosti s partnerom objašnjenju zadovoljstva romantičnim vezama provedena je hijerarhijska regresijska analiza. Kriterijska varijabla u analizi je indeks zadovoljstva parova, pri čemu su u prvom koraku uvedene sociodemografske varijable, u drugom koraku tri komunikacijska obrasca i u zadnjem koraku tri vrste zajedničkih slobodnih aktivnosti.

Odabrane varijable (tablica 5) objašnjavaju 54,9% ukupne varijance zadovoljstva romantičnom vezom. Pri tome su samo komunikacijski obrasci ostvarili značajan samostalan doprinos u objašnjenju kriterijske varijable. Prvi korak u analizi čine sociodemografske varijable, a uvedene su spol, dob, završeni stupanj obrazovanja, radni status, trajanje veze i zajednički život s partnerom. One samostalno objašnjavaju 2,9% varijance zadovoljstva, što je statistički neznajno. U drugom koraku uvedene su varijable vezane uz komunikacijske obrasce, a to su konstruktivna komunikacija, osobno zahtijevanje/partnerovo povlačenje i osobno povlačenje/partnerovo zahtijevanje. Sve varijable u drugom koraku značajno objašnjavaju 54,4% varijance zadovoljstva romantičnom vezom, a konstruktivna komunikacija se pokazala značajnim pozitivnim prediktorom zadovoljstva vezom ($\beta=.679$), što znači da su osobe koje koriste konstruktivnu komunikaciju pri rješavanju konflikata zadovoljnije svojom vezom. U ovom koraku se varijabla zajedničkog života s partnerom pokazala značajnim pozitivnim prediktorom zadovoljstva vezom, što bi značilo da su osobe koje sa svojim partnerom žive cijelo vrijeme općenito zadovoljnije svojom vezom. U trećem koraku uvedene su zajedničke slobodne aktivnosti koje nemaju značajan samostalan doprinos objašnjenju ukupne varijance zadovoljstva romantičnom vezom, odnosno aktivna socijalizacija i izlaženje, posjećivanje kulturnih događaja te obiteljske i kućne aktivnosti nisu se pokazali kao značajni prediktori. U ovom koraku samo konstruktivna komunikacija ostala je značajan prediktor.

5. Rasprava

Ovim istraživanjem nastojali smo ispitati povezanost između zadovoljstva romantičnom vezom, strategija rješavanja konflikata, odnosno komunikacijskih obrazaca tijekom konflikata i zajedničkih slobodnih aktivnosti partnera.

Prvi problem ovog istraživanja bio je utvrditi prosječne vrijednosti varijabli koje ulaze u daljnju analizu. Pokazalo se da su sudionici u prosjeku jako zadovoljni svojim romantičnim vezama te da tijekom konflikata najčešće koriste konstruktivnu komunikaciju. Učestalost korištenja obrazaca zahtijevanja/povlačenja pokazala se vrlo niska. Što se tiče slobodnih aktivnosti, sudionici sudjeluju češće u određenim aktivnostima osobno nego što to čine zajedno s partnerom. U prosjeku, osobno u aktivnostima aktivne socijalizacije i izlaženja sudjeluju jednom mjesečno, posjećivanju kulturnih događaja nekoliko puta godišnje, a obiteljskim i kućnim aktivnostima nekoliko puta mjesečno. Zajedno s partnerom sudjeluju u aktivnostima aktivne socijalizacije i izlaženja prosječno jednom mjesečno, posjećivanju kulturnih događaja nekoliko puta godišnje, a obiteljskim i kućnim aktivnostima jednom mjesečno.

U ovom istraživanju pokazale su se i određene razlike u zadovoljstvu romantičnom vezom i korištenju različitih komunikacijskih obrazaca između muškaraca i žena vezane za drugi problem, čime su se potvrdila i određena očekivanja. No, zbog velike razlike u broju ženskih i muških sudionika, ovo nije dovoljno jasna i potpuno točna slika onoga kako to izgleda u svakodnevnom životu. Naime, žene su iskazale veće zadovoljstvo romantičnom vezom nego muškarci. Ovo je zanimljivo budući da prijašnja istraživanja uglavnom govore o nepostojećim razlikama u zadovoljstvu (npr. Buunk i VanYperen, 1989). No, ove razlike su vjerojatno rezultat toga što muškarci i žene kada je u pitanju zadovoljstvo vezom ne razmatraju i ne vrednuju iste aspekte romantične veze. Žene uglavnom razmišljaju o pozitivnom ponašanju, partnerovoj otvorenosti i intimi dok muškarci češće u obzir uzimaju i odsutnost konflikata te seksualni aspekt njihove veze (Karney i Bradbury, 1995; prema Obradović i Čudina-Obradović, 1998). Što se tiče komunikacijskih obrazaca, pokazalo se kako žene češće koriste konstruktivnu komunikaciju i više zahtijevaju, dok je kod muškaraca tijekom konflikata češće povlačenje. Ovim je potvrđena hipoteza rodnog stereotipa koja govori o tome da žene uglavnom koriste više pozitivne i pasivne strategije rješavanja konflikata kao što su kompromis ili traženje rješenja, dok se muškarci oslanjaju na natjecateljska i negativna ponašanja kao što su kritiziranje ili okrivljavanje (Cupach i Canary, 1995; prema Hojjat, 2000). Jedno od objašnjenja je i to da žene češće koriste konstruktivne načine rješavanja konflikata jer često imaju bolje

emocionalne vještine nego muškarci. Primjerice, istraživanja o spolnim razlikama (Hojjat, 2000) pokazuju da postoji konzistentnost u navođenju statistički značajnih razlika u načinima doživljavanja i reagiranja muškaraca i žena u situacijama partnerskih sukoba. Utvrđeno je da žene u odnosu na muškarce pokazuju veće razumijevanje za reagiranje svojih partnera u sukobu te da je prihvaćanje partnerovih načina reagiranja u sukobu statistički značajno povezano sa stupnjem zadovoljstva u odnosu. Nadalje, pokazalo se da su žene kritičnije prema vlastitim vještinama rješavanja sukoba, da češće u sukobima koriste negativno aktivno ponašanje, dok su muškarci skloni negiranju problema i povlačenju iz sukoba. O češćem ženskom zahtijevanju izvještavaju i gotovo svi istraživači koji su se bavili ovom tematikom (Christensen i Heavey, 1990; Christensen i Shenk, 1991; Heavey, Layne i Christensen, 1993). Razlozi za takvo različito ponašanje žena i muškaraca u sukobima vjerojatno su djelomično posljedica razlika u socijalizaciji muškaraca i žena te njihovih različitih društvenih uloga i očekivanja. Tako je poznato da se žene više poistovjećuju s vezom, bolje uočavaju probleme u vezi, preuzimaju veći dio kućanskih obaveza, više ulažu u vezu pa i očekuju više od nje, dok muškarci teže očuvati neovisnost i samodostatnost i kada su u vezi, manje ulažu u njeno održanje i skloni su povlačiti se u situacijama verbalnog rješavanja konflikata (Obradović i Čudina Obradović, 2000). Jedno od objašnjenja razlika u ponašanju tijekom rješavanja konflikata između muškaraca i žena ističe individualne razlike i socijalno-strukturalni pristup kao moguće za ponašanje zahtijevanja/povlačenja (Christensen i Heavey, 1990). Nalazi ukazuju da iako partner koji želi promjenu najčešće zahtjeva, veća polarizacija kod uloga u zahtijevanju/povlačenju je pronađena kada je konflikt vezan za više "ženske" teme. Prema Christesenu i Heaveyju (1990), žena zahtijeva promjenu zbog nezadovoljstva svojom pozicijom u socijalnoj strukturi. Nadalje, muškarci i žene, djelomično zbog razlika u socijalizaciji, traže različiti stupanj intime; žene zahtijevaju bliskost, dok muškarci zahtijevaju autonomiju. Ovakav nalaz podupire i Maccobyjeva (1998; prema Igbo i sur., 2015) socijalizacijska perspektiva koja govori o tome da će žene uglavnom koristiti podržavajuće stilove interakcije zbog svoje izloženosti istima pri komunikaciji s ostalim ženama, dok muški uglavnom koriste restriktivne i kontrolirajuće stilove.

Treći problem na koji smo nastojali odgovoriti je povezanost zadovoljstva romantičnom vezom, komunikacijskih obrazaca tijekom rješavanja konflikata i zajedničkih slobodnih aktivnosti. Komunikacijski obrasci pokazali su se značajno povezani sa zadovoljstvom romantičnom vezom, pri čemu je konstruktivna komunikacija pokazala visoku pozitivnu povezanost ($r=.72$), osobno zahtijevanje/partnerovo povlačenje srednju negativnu povezanost

($r=-.53$), a partnerovo zahtijevanje/osobno povlačenje također srednju negativnu povezanost sa zadovoljstvom ($r=-.49$). Dakle, pojedinci koji tijekom rješavanja konflikata koriste konstruktivnu komunikaciju ujedno su i zadovoljniji svojom romantičnom vezom. Ovakvi rezultati su u skladu s našim početnim očekivanjima i idu u prilog većini istraživanja koja su se bavila temom komunikacije i rješavanja problema u romantičnim vezama. Pozitivna povezanost konstruktivnog komuniciranja i zadovoljstva romantičnom vezom kod partnera očekivana je jer u takvim vezama čak i sukobi mogu biti prilika za izraz ljubavi, privrženosti i poštovanja, a upravo to partneri pokazuju kad se s interesom uključuju u raspravu te traže rješenja s kojim bi druga strana bila sretna i zadovoljna. Vrlo je razumljiv takav odnos jer konstruktivno pristupanje problemu, za razliku od izbjegavanja te zahtijevanja i povlačenja, jedino omogućava rješavanje problema pa je logično da su parovi koji češće konstruktivno rješavaju probleme ujedno i zadovoljniji. Također, logično je i da su zadovoljni partneri prilikom sukoba spremni češće činiti kompromise kako bi udovoljili partneru do kojeg im je stalo te kako bi očuvali dobar odnos. Naime, parovi koji su zadovoljni svojim odnosom više koriste konstruktivne strategije u rješavanju sukoba poput kompromisa i otvorene diskusije o problemu (Christensen i Heavey, 1990).

Kao što smo već rekli, obrasci zahtijevanja i povlačenja negativno su povezani sa zadovoljstvom romantičnom vezom. Kao prvo, moguće je da partneri svojim ponašanjem (zahtijevanjem i povlačenjem u raspravi) povećavaju svoje nezadovoljstvo u vezi jer ne uspijevaju riješiti svoje probleme. Međutim, moguće je i da partneri zbog svog nezadovoljstva nisu uopće motivirani činiti ustupke kako bi riješili svoje probleme pa često ili zahtijevaju ili izbjegavaju promjenu. Također, utvrđeno je da parovi s poremećajima u odnosu mnogo češće koriste negativna ponašanja u sukobu poput kritiziranja, prigovaranja, emocionalnog povlačenja, agresivnosti, neuvažavanja i prezira te odbacivanja partnera (Kokorić, 2007). Opisana ponašanja su očito manje djelotvorna u rješavanju sukoba i nesuglasica između partnera te dovode do nižeg zadovoljstva načinom rješavanja sukoba i posljedicama koje sukob može imati u kvaliteti odnosa. Nezadovoljstvo sudionika i njihovo otuđenje bit će veće ako se često moraju nositi s partnerovim zahtjevima da promjene svoje ponašanje i njegovim kritikama da ne ispunjavaju svoje obaveze.

Nadalje, dvije od tri skupine zajedničkih slobodnih aktivnosti pokazale su se značajno povezane sa zadovoljstvom romantičnom vezom, posjećivanje kulturnih događaja ($r=.22$) te obiteljske i kućne aktivnosti ($r=.21$). To znači da su sudionici koji su češće zajedno s partnerima uključeni u ove slobodne aktivnosti generalno zadovoljniji svojom romantičnom vezom.

Ovakvi rezultati dobiveni su i u brojnim drugim studijama i istraživanjima. Autori Zabriskie i McCormick (2001) navode da su parovi koji dijele zajedničko slobodno vrijeme zadovoljniji vezom od onih koji ne dijele, a isto Berg i suradnici (2001) navode i za bračne parove. Tu činjenicu objašnjavaju većim stupnjem interakcije i komunikacije među partnerima koju omogućuju zajedničko slobodno vrijeme tj. aktivnosti. U Sjevernoj Americi parovi smatraju da je za održavanje veze iznimno važno zajedničko slobodno vrijeme, neovisno o vrsti aktivnosti u kojoj se sudjeluje (Aron i sur., 2000). Postoje bitni nalazi koji potvrđuju da je vrijeme provedeno zajedno uistinu povezano sa zadovoljstvom vezom. Međutim, aktivna socijalizacija i izlaženje nije se pokazala značajno povezana sa zadovoljstvom, što je neočekivano. Nekoliko istraživanja izvijestilo je o jačoj povezanosti zadovoljstva vezom i aktivnosti s intenzivnijom interakcijom spram onih pasivnih, paralelnih ili aktivnosti u društvu drugih (Aron i sur., 2000). Shodno tome, moguće je da tijekom aktivnosti koje obuhvaća skupina aktivne socijalizacije i izlaženja (bavljenje sportom, izlaženje u kafiće i restorane, prisustvovanje sportskim događajima) parovi nemaju priliku posvetiti se jedno drugome i intimnije i priskupiti aktivnosti kojom se bave. Posjećivanje kulturnih događaja i obiteljske i kućne aktivnosti obuhvaćaju određene zajedničke aktivnosti koje su zapravo izvor strukture u odnosu između partnera, temeljene su na zajedničkim interesima i mogu služiti za razvoj povezanosti između partnera. Iako su se ove aktivnosti pokazale značajno povezane sa zadovoljstvom romantičnom vezom, te povezanosti su zapravo dosta niske. To može biti zbog toga što je izmjerena samo učestalost sudjelovanja u njima, jer ne mora značiti da sama učestalost sudjelovanja u zajedničkim aktivnostima izravno utječe na zadovoljstvo vezom. Vrlo je važno da partneri obostrano uživaju u aktivnostima i da im interakcija tijekom aktivnosti nudi mogućnost da se povežu na nekoj dubljoj, intimnijoj razini (Girme i sur., 2013).

Rezultati ovog istraživanja potvrdili su i dio šeste hipoteze. Ukazuju na to da komunikacijski obrasci značajno doprinose objašnjenju zadovoljstva romantičnom vezom, pri čemu zajedno sa sociodemografskim varijablama objašnjavaju 54,4% ukupne varijance zadovoljstva. Značajnim prediktorom zadovoljstva romantičnom vezom pokazala se samo konstruktivna komunikacija ($\beta=.679$). Rezultati brojnih istraživanja potvrđuju tezu da je najbolji prediktor dugoročnog uspjeha neke veze upravo način na koji se parovi nose sa svojim sukobima (Kokorić, 2007). Nadalje, zajedničke slobodne aktivnosti i sociodemografske karakteristike nisu se pokazale značajne u doprinosu objašnjenja zadovoljstva romantičnom vezom, iako je očekivano da će se pokazati značajnima. Što se tiče sociodemografskih varijabli,

samo varijabla zajedničkog života se u drugom koraku pokazala kao značajan prediktor zadovoljstva romantičnom vezom, no u trećem koraku izgubila je statističku značajnost.

5.1. Metodološki nedostaci i prijedlozi za buduća istraživanja

Na kraju je iznimno važno osvrnuti se na metodološke i druge nedostatke u ovom istraživanju te istaknuti ono što bi se eventualno trebalo napraviti drugačije u budućim istraživanjima. Jedan od glavnih nedostataka ovog istraživanja jest njegova korelacijska priroda, što znači da se o smjeru kauzalnosti ne može govoriti sa sigurnošću, već samo nagađati. Kao što je ranije spomenuto u raspravi o rezultatima i u samoj pregledanoj literaturi postoje kontradiktorni nalazi te je generalizacija rezultata stoga ograničena. Ovaj se problem javlja u gotovo svim istraživanjima koja se temelje na samoiskazima sudionika. Moguće je da su sudionici htjeli predstaviti sebe i svoju romantičnu vezu boljom nego što ona jest. Naravno, moguće je i da postoji neko potpuno drugo objašnjenje za pronađene povezanosti među varijablama, što se može ispitati u budućim istraživanjima. Nadalje, svi konstrukti su mjereni samoiskazima putem *on-line* upitnika, koji iako predstavljaju jednostavnu te jeftinu i učinkovitu metodu za prikupljanje velikog broja sudionika i dobivanje iskaza o subjektivnom stanju sudionika, ne pružaju nam uvid u postojanje eventualnih razlika u razumijevanju pitanja od strane istraživača i ispitanika. Istraživači na taj način imaju puno manju kontrolu nad uvjetima provođenja ispitivanja. Ako su postojale određene nejasnoće prilikom rješavanja upitnika, sudionici se nisu imali kome uživo obratiti za pojašnjenje u trenutku rješavanja, nego samo elektroničkom poštom pa je moguće da je došlo do pogrešne interpretacije pitanja ili odgovora. S druge strane, *online* istraživanja imaju i određene prednosti – metoda je jeftina i ekonomična, dostupnost sudionika je povećana te su pogreške pri unosu podataka smanjene. Zadovoljstvo romantičnom vezom je mjereno globalnom mjerom zadovoljstva vezom koje ne daje uvid u specifične aspekte veze koje bi mogle dodatno razjasniti funkcioniranje uočenih povezanosti. Također, bilo bi dobro osim učestalosti sudjelovanja u zajedničkim slobodnim aktivnostima, izmjeriti i koliko su partneri zadovoljni samim aktivnostima i njihovim ishodima. Na kraju, kvaliteta odgovora sudionika može biti upitna zbog različitih nesustavnih varijabilnih čimbenika poput nezainteresiranosti, umora, nedostatka vremena, smanjene koncentracije i sličnoga.

Dodatan nedostatak našeg istraživanja odnosi se na prikupljanje i strukturu uzorka. Naime, istraživanje je provedeno *on-line*, metodom „snježne grude“ što je svakako povećalo

broj sudionika u istraživanju, ali taj uzorak se ne može smatrati reprezentativnim, već prigodnim što dodatno smanjuje mogućnost generalizacije rezultata na opću populaciju. Kako je upitnik slan ljudima preko socijalnih mreža i elektroničke pošte, to s jedne strane ograničava potencijalne sudionike na specifičan uzorak korisnika interneta, a zanemaruje potencijalne sudionike koji se ne služe u velikoj mjeri internetom ili su informatički nepismeni. Zatim, u uzorku je bilo znatno više žena (88,6%) nego muškaraca (11,4%). Buduća istraživanja trebala bi nastojati zahvatiti podjednaki omjer muškaraca i žena kako bi se stvorila jasnija slika o funkcioniranju promatranih veza i odnosa i veća mogućost generalizacije. Bilo bi zanimljivo u budućim istraživanjima uključiti podjednak omjer parova u vezi i u braku te ovo istraživanje provesti i na osobama srednje i starije dobi te s dužim stažem zajedničkog života. Također, u buduća istraživanja trebalo bi uključiti oba partnera iz istih romantičnih veza kako bi se vidjela njihova razlika u razmišljanju o romantičnoj vezi.

Ono što je važno za istaknuti su svakako praktične implikacije. Kada bi se u praktičnom radu primijenilo ono što je pronađeno u ovom i mnogim drugim istraživanjima, sudjelovanje u zajedničkim aktivnostima koje odražavaju njihove zajedničke interese, moglo bi predstavljati jedno od jednostavnijih i primjenjivijih rješenja za unaprjeđenje zadovoljstva u vezi, čak i kod parova koji nisu vješti u verbalnoj razmjeni, odnosno komunikaciji. Ovakvu metodu bi se moglo vrlo lako implementirati u obiteljsku i bračnu terapiju, a čak i putem medija. Nalazi ovog istraživanja mogu pomoći savjetnicima i terapeutima u seansama sa parovima koji još nisu u braku za prevenciju potencijalnih problema ili s bračnim parovima za promjenu pogrešno usvojenih obrazaca. Za parove koji nisu u braku ili će uskoro biti, razumijevanje problema, uzroka konflikata i različitih strategija njihova rješavanja koje mogu biti manje ili više efikasne može biti ključno u izgradnji čvrste podloge za stabilan i zadovoljavajući dugoročni odnos.

Istraživanja koja slijede trebalo bi provesti tako da što više umanje mogući utjecaj ovih nedostataka na dobivene rezultate. Na primjer, prikupljanje podataka bi se moglo provesti u više vremenskih točaka kako bismo mogli pratiti promjene u zadovoljstvu i proučavanjem varijabla te tako istražiti koji su mogući uzroci i posljedice tih promjena. Uz to, informacije o načinu komunikacije tijekom sukoba bilo bi korisno prikupiti i kroz opažanje, na način da se prate reakcije partnera u situacijama nesuglasica ili nekih rasprava koje su moguće i izvan njihova intimnog prostora. Također, korisno bi bilo detaljnije proučiti kako su npr. neverbalno ponašanje prilikom sukoba i teme sukoba povezane sa zadovoljstvom u vezi, odnosno, kako su povezane s obrascima komunikacije prilikom sukoba.

6. Zaključak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost između zadovoljstva romantičnom vezom, komunikacijskih obrazaca tijekom konflikata, vrsti i učestalosti sudjelovanja u zajedničkim aktivnostima te pokušati predvidjeti zadovoljstvo romantičnom vezom na temelju komunikacijskih obrazaca, vrste i učestalosti sudjelovanja u zajedničkim aktivnostima te sociodemografskih varijabli.

Dobiveni rezultati pokazali su da postoji velika uloga načina komunikacije u zadovoljstvu romantičnom vezom, ali da je za zadovoljstvo također važno i to kako parovi provode svoje zajedničko slobodno vrijeme. U ovom uzorku su sudionici uglavnom zadovoljni svojim romantičnim vezama i najčešće u prosjeku koriste konstruktivnu komunikaciju kada je riječ o preprekama i konfliktima na koje nailaze u vezi. Pokazalo se da su zadovoljniji oni sudionici koji češće koriste konstruktivnu komunikaciju, a manje obrasce zahtijevanja/povlačenja te oni koji češće sudjeluju u slobodnim aktivnostima koje se odnose na posjećivanje kulturnih događaja te obiteljske i kućne aktivnosti. Također, konstruktivna komunikacija pokazala se kao dobar prediktor zadovoljstva u romantičnoj vezi. Što se tiče razlika između muškaraca i žena, dobiveno je da žene češće koriste konstruktivnu komunikaciju tijekom konflikata, a muškarci češće koriste obrasce povlačenja dok žene zahtijevaju.

Dobiveni rezultati mogu nam pomoći u proširivanju spoznaje o funkcioniranju određenih aspekata romantičnih odnosa i njihovih ishoda u našem društvu, kao i pružiti potporu u savjetodavnim intervencijama i edukacijama.

7. Literatura

- Amato, P. R., Johnson, D. R., Booth, A. i Rogers, S. J. (2003). Continuity and change in marital quality between 1980 and 2000. *Journal of marriage and family*, 65(1), 1-22.
- Aron, A., Aron, E.N., Tudor, M. i Nelson, G. (1991). Close relationships as including other in the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 241-253.
- Aron, A., Norman, C.C., Aron, E.N., McKenna, C. i Heyman, R.E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 273-284.
- Aronson, E., Wilson, T.D. i Akert, R.M. (2005). *Socijalna psihologija*. Zagreb: Mate d.o.o.
- Arriaga, X.B. (2013). An interdependence theory analysis of close relationships. U J.A. Simpson i L. Campbell (ur.), *The Oxford Handbook of Close Relationships* (str. 39-65). Oxford: University Press.
- Attridge, M., Berscheid, E. i Simpson, J.A. (1995). Predicting relationship stability from both partners versus one. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 254-68.
- Balliet, D., Tybur, J. M. i Van Lange, P. A. (2017). Functional interdependence theory: An evolutionary account of social situations. *Personality and Social Psychology Review*, 21(4), 361-388.
- Beach, S. R. H., Katz, J., Kim, S. i Brody, G. H. (2003). Prospective effects of marital satisfaction on depressive symptoms in established marriages: A dyadic model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 355-371.
- Berg, E. C., Trost, M., Schneider, I. E. i Allison, M. T. (2001). Dyadic exploration of the relationship of leisure satisfaction, leisure time, and gender to relationship satisfaction. *Leisure Sciences*, 23(1), 35-46.
- Braithwaite, S. R., Selby, E. A. i Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 551.
- Buunk, B. P. i VanYperen, N. W. (1989). Social comparison, equality, and relationship satisfaction: Gender differences over a ten-year period. *Social Justice Research*, 3(2), 157-180.
- Canary, D. J., Cupach, W. R. i Serpe, R. T. (2001). A Competence-based approach to examining interpersonal conflict - Test of a longitudinal model. *Communication Research*, 28(1), 79-104.
- Canary, D.J., Stafford L., Hause, K.S. i Wallace, L.A. (1993). An inductive analysis of relational maintenance strategies: A comparison among lovers, relatives, friends, and others. *Communication Research Report*, 10, 5-14.
- Christensen, A. i Heavey, C.L. (1990). Gender and social structure in the demand-withdraw pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 73-81.

- Christensen, A. i Shenk, J. L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59, 458–463.
- Creasey, G. (2002). Associations between working models of attachment and conflict management behavior in romantic couples. *Journal of Counseling Psychology*, 49(3), 365.
- Crenshaw, A. O., Christensen, A., Baucom, D. H., Epstein, N. B. i Baucom, B. R. (2017). Revised scoring and improved reliability for the Communication Patterns Questionnaire. *Psychological assessment*, 29(7), 913.
- Drigotas, S.M., Safstrom, C.A. i Gentilia, T. (1999). An Investment Model prediction of dating infidelity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 509-524.
- Dush, C. M. K., i Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627.
- Dutton, D. G. i Aron, A. (1974). Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, 510-517.
- Flora, J. i Segrin, C. (1998). Joint leisure time in friend and romantic relationships: The role of activity type, social skills and positivity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(5), 711-718.
- Funk, J.L. i Rogge, R.D. (2007). Testing the Ruler with Item Response Theory: Increasing Precision of Measurement for Relationship Satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, 21, 572-583.
- Girme, Y.U., Overall, N.C. i Faingataa, S. (2013). ‘Date nights’ take two: the maintenance function of shared relationship activities. *Personal Relationships*, 21, 125-149.
- Graham, J. M., Diebels, K. J. i Barnow, Z. B. (2011). The reliability of relationship satisfaction: A reliability generalization meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 25(1), 39.
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A. i Afifi, W. A. (2017). *Close encounters: Communication in relationships*. Sage Publications.
- Heavey, C.L., Layne, C. i Christensen, A. (1993). Gender and conflict structure in marital interaction: A replication and extension. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61 (1), 16-27.
- Harvey, J.H. i Pauwels, B.G. (1999). Recent developments in close relationships. *Directions in Psychological Science*, 8, 93-95.
- Hatfield, E. i Rapson, R. L. (2011). Equity theory in close relationships. *Handbook of theories of social psychology*, 2, 200-217. SAGE publications.
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 30(4), 647-650.
- Heyman, R., Sayers, S. L. i Bellack, A. S. (1994). Global Marital Satisfaction Versus Marital Adjustment: An Empirical Comparison of Three Measures. *Journal of Family Psychology*, 8(4), 432-446.

- Hojjat, M. (2000). Sex differences and perceptions of conflict in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(4-5), 598-617.
- Igbo, H. I., Grace, A. R. i Christiana, E. O. (2015). Relationship between duration of marriage, personality trait, gender and conflict resolution strategies of spouses. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 190, 490-496.
- Kansky, J., Allen, J. P. i Diener, E. (2019). The young adult love lives of happy teenagers: The role of adolescent affect in adult romantic relationship functioning. *Journal of research in personality*, 80, 1-9.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Kokorić, S. B. (2007). Rješavanje partnerskih sukoba s obzirom na spol partnera, iskustvo i trajanje partnerskog odnosa. *Ljetopis socijalnog rada*, 14(1), 5-26.
- Lisac, P. (2018). *Implicitne teorije o ljubavnim vezama, percepcija partnera i zadovoljstvo u vezi*. Diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet.
- Norton, R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family*, 45(1), 141-151.
- Obradović, J. i Čudina-Obradović, M. (1998). Bračna kvaliteta: poimanje, uzroci i posljedice. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 7(4-5 (36-37)), 659-682.
- Obradović, J. i Čudina-Obradović, M. (2000). Correlates of subjective global marital satisfaction in women. *Društvena istraživanja*, 9(45(1)), 41-66.
- Papp, L. M., Cummings, E. M. i Goeke-Morey, M. C. (2002). Marital conflicts in the home when children are present versus absent. *Developmental psychology*, 38(5), 774.
- Perko, P. (2015). *Povezanost privrženosti, zajedničkih interesa i aktivnosti partnera sa zadovoljstvom romantičnom vezom*. Diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet.
- Pinjuh, K. (2015). Obiteljska komunikacija. *Kultura komuniciranja*, 4(4), 36-50.
- Reissman, C, Aron, A. i Bergen, M.R. (1993). Shared activities and marital satisfaction: Causal direction and self-expansion versus boredom. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 243-254.
- Rusbult, C.E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172-186.
- Schaffhuser, K., Allemand, M. i Martin, M. (2014). Personality traits and relationship satisfaction in intimate couples: Three perspectives on personality. *European Journal of Personality*, 28(2), 120-133.
- Simpson, J. A. (1987). The dissolution of romantic relationships: Factors involved in relationship stability and emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 683-692.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.

- Sullaway, M. i Christensen, A. (1983). Assessment of dysfunctional interaction patterns in couples. *Journal of the Marriage and Family*, 45, 653-650.
- Tadinac, M., Kamenov, Ž., Jelić, M. i Hromatko, I. (2005). *Što ljubavnu vezu čini uspješnom? Izvještaj 15. Ljetne psihologijske škole*. Zagreb: FF Press.
- Woodin, E. M. (2011). A two-dimensional approach to relationship conflict: Meta-analytic findings. *Journal of Family Psychology*, 25, 325–335.
- Zabriskie, R. B. i McCormick, B. P. (2001). The influences of family leisure patterns on perceptions of family functioning. *Family relations*, 50(3), 281-289.