Neki aspekti dobrobiti partnerica pomoraca

Juranko, Ariana

Master's thesis / Diplomski rad

2018

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

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:960470

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**



Repository / Repozitorij:

University of Zadar Institutional Repository





Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Diplomski sveučilišni studij psihologije (jednopredmetni)



Ariana Juranko

Neki aspekti dobrobiti partnerica pomoraca

Diplomski rad

Zadar, 2018.

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Diplomski sveučilišni studij psihologije (jednopredmetni)

Neki aspekti dobrobiti partnerica pomoraca

Diplomski rad

Student/ica:

Ariana Juranko

Mentor/ica:

Izv. prof. dr. sc. Ana Slišković

Zadar, 2018.

Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Ariana Juranko,** ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom **Neki aspekti dobrobiti partnerica pomoraca** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

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

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

Zadar, 8. lipnja 2018.

SADRŽAJ

1. UVOD ... 1
   1.1. Pomorci i pomorstvo ... 2
   1.2. Partnerice pomoraca ... 7
      1.2.1. Mogućnost komunikacije ... 11
      1.2.2. Obiteljski život i djeca ... 12
      1.2.3. Prilagodba na život nakon partnerovog povratka ... 15
      1.2.4. Karijera partnerice ... 17
      1.2.5. Seksualni život ... 17
      1.2.6. Socijalna podrška ... 18
   1.3. Kratak pregled istraživanja partnerica pomoraca ... 19
   1.4. Zadovoljstvo životom i psihičko zdravlje ... 21
      1.4.1. Zadovoljstvo životom ... 22
      1.4.2. Psihičko zdravlje ... 23
   1.5. Neki prediktori zadovoljstva životom i psihičkog zdravlja ... 23
      1.5.1. Zadovoljstvo vezom ... 24
      1.5.2. Seksualno zadovoljstvo ... 24
      1.5.3. Percipirana socijalna podrška ... 25
      1.5.4. Otpornost ... 26
   1.6. Cilj i polazište istraživanja ... 26
2. PROBLEM I HIPOTEZE ... 27
   2.1. Problem ... 27
   2.2. Hipoteze ... 27
3. METODA ... 29
   3.1. Ispitanice ... 29
   3.2. Mjerni instrumenti ... 32
      3.2.1. Upitnik općih podataka ... 32
      3.2.2. Skala zadovoljstva životom ... 32
      3.2.3. Skala psihičkog zdravlja ... 32
      3.2.4. Skala procjene kvalitete veze ... 33
      3.2.5. Nova skala seksualnog zadovoljstva ... 33
      3.2.6. Ljestvica za procjenu stupnja socijalne podrške ... 34
      3.2.7. Kratka skala otpornosti ... 34
   3.3. Postupak ... 35

4. REZULTATI 36
4.1. Deskriptivni podaci 36
4.2. Preliminarna korelacijska analiza 36
4.3. Ispitivanje doprinosa nekih demografskih karakteristika ispitanica, radnih karakteristika partnera, zadovoljstva vezom, seksualnog zadovoljstva, percipirane socijalne podrške i otpornosti u objašnjenju zadovoljstva životom 39
4.4. Ispitivanje doprinosa nekih demografskih karakteristika ispitanica, radnih karakteristika partnera, zadovoljstva vezom, seksualnog zadovoljstva, percipirane socijalne podrške i otpornosti u objašnjenju psihičkog zdravlja 42
5. RASPRAVA 44
5.1. Ispitivanje doprinosa nekih demografskih karakteristika ispitanica, radnih karakteristika partnera, zadovoljstva vezom, seksualnog zadovoljstva, percipirane socijalne podrške i otpornosti u objašnjenju zadovoljstva životom 44
5.2. Ispitivanje doprinosa nekih demografskih karakteristika ispitanica, radnih karakteristika partnera, zadovoljstva vezom, seksualnog zadovoljstva, percipirane socijalne podrške i otpornosti u objašnjenju psihičkog zdravlja. 47
5.3. Doprinos istraživanja i njegova ograničenja 49
6. ZAKLJUČAK 51
7. LITERATURA 52

NEKI ASPEKTI DOBROBITI PARTNERICA POMORACA

SAŽETAK

Pomorstvo se može smatrati životnim stilom koji dramatično utječe kako na pomorce tako i na njihove obitelji. Istraživanja koja se bave profesijama koje uključuju odlazak partnera od kuće na duže vrijeme, većinom su se fokusirala na one koji napuštaju dom, a ne na partnere i obitelji koje ostaju. Ipak, manji broj istraživanja koja su se usmjerila na partnerice pomoraca ukazuju da učestalo i dugotrajno odsustvo pomoraca, zbog prirode njihova posla, značajno utječe na njihove partnerice. Cilj ovog istraživanja bio je objasniti dobrobit partnerica hrvatskih pomoraca temeljem testiranja doprinosa odabranih prediktora. Dobrobit je ispitivana kroz mjere zadovoljstva životom i psihičkog zdravlja, a testirane prediktorske mjere uključivale su neke demografske karakteristike partnerica, radne karakteristike njihovih partnera, te osobne resurse, kao što su: zadovoljstvo vezom, seksualno zadovoljstvo, percipirana socijalna podrška i otpornost. U istraživanju je sudjelovalo 647 partnerica hrvatskih pomoraca. Upitnik je bio u online obliku, a ispitanice su prikupljane putem društvenih mreža te metodom snježne grude.

Rezultati su pokazali da značajan pozitivan doprinos u zadovoljstvu životom partnerica pomoraca imaju zadovoljstvo vezom, seksualno zadovoljstvo, percipirana socijalna podrška i otpornost, a što se tiče psihičkog zdravlja, značajan doprinos su pokazali seksualno zadovoljstvo, percipirana socijalna podrška i otpornost partnerica pomoraca.

Ključne riječi: partnerice pomoraca, seksualno zadovoljstvo, otpornost, zadovoljstvo vezom, percipirana socijalna podrška, pomorci

SOME ASPECTS OF WELLBEING IN SEAFARERS PARTNERS

SUMMARY

The life style of a professional seafarers dramatically impacts both the seafarers and their families. Most research on professions which require long periods of time away from home have focused on the workers, rather than their partners and families. The sparse studies focusing on partners of professional seamen have shown a profound impact of their frequent long-term absence on the lives of their partners. Studies conducted in Croatia have only focused on the seamen themselves. Exactly for that reason, this study was conducted with the main goal of investigating the contribution of chosen predictors on the explanation life satisfaction and mental health of Croatian seamen partners.

Predictor variables included demographic data od seafarers partners, specifics of their partners work (e.g. length of contract), relationship and sexual satisfaction, percieved social support and resilience. The sample consisted of 647 partners of Croatian seamen. The study was conducted via online questionnaire using social networks and the snowball technique. Results show relationship satisfaction, sexual satisfaction, perceived social support and resilience all represent significant positive predictors of overall life satisfaction. Mental health was predicted by higher sexual satisfaction, perceived social support and resilience levels.

Key words: partners of seamen, sexual satisfaction, resilience, relationship satisfaction, perceived social support, seamen

1. UVOD

Uzrečica „Kruh sa sedam kora“ simbolizira svaki težak i mukotrpan posao. U Hrvatskoj se ona najčešće odnosi na pomorsko zanimanje. Na pomorce u svijetu može se gledati kao na jednu od prvih, pravih, internacionalnih i globalnih radnih snaga, koje se sastoje od različitih pojedinaca, kako geografski, tako i kulturalno. Apsolutan broj pomoraca u Hrvatskoj zapravo i nije toliko velik, međutim u odnosu na cjelokupnu populaciju države Hrvatska je pri vrhu ljestvice učestalosti pomorske profesije, odmah uz bok Filipinima (Marinov, Maglić i Bukša, 2015). Pomorstvo je opasno polje zanimanja u kojem su nesreće češće, a stope smrtnosti više u odnosu na kopnena zanimanja (Hansen, 1996; International Commission on Shipping, 2000). Oni koji su pobliže upoznati s ovim zanimanjem znaju da postoji njegova vrlo teška strana. I laici i znanstvenici, većinom se usmjeravaju na dobrobit i zadovoljstvo samih pomoraca na koje taj stresan posao direktno utječe, donoseći im usamljenost i izolaciju od kuće i obitelji. Pomorstvo se može smatrati životnim stilom koji dramatično utječe kako na pomorce tako i na njihove obitelji. Međutim, postavlja se pitanje kako takav način života doživljavaju i podnose njihove partnerice, koje su ostavljene da se same nose s problemima i odgovornostima koje donosi obiteljski život. Ovi problemi nisu novijeg datuma. Podaci od prije gotovo 50 godina pokazuju kako su problemi vezani za separaciju od partnera i obitelji bili najčešći razlog zbog kojeg su pomorci odustajali od te profesije (Rochdale Report, 1970, prema Thomas, 2003). Povijesno gledano, odsutnost partnera zbog posla nije novi fenomen. U vrijeme kada su muškarci bili lovci, odlazili su na duge periode vremena kako bi prikupili hranu. Žene u tim društvima nastojale su biti neovisne kako bi preživjele, čak i u društvima koja su bila dominantno muška (Campbell, 1964; Blood, 1972, prema Rigg, 1990). Odsutnost partnera zbog posla uvjet je za ekonomski opstanak u mnogo zanimanja. Način i jednostavnost transporta možda su se promijenili od doba lovnih i poljoprivrednih društava, međutim potreba obitelji, koja ostaje kod kuće, da se nosi s odsustvom glave obitelji ostala je ista. Ono zbog čega je nošenje s tom situacijom danas još i teže su promjene u društvenim normama, koje nalažu da pojedinci odlaze na posao, te se s njega vraćaju kući svaki dan. Zbog toga je puno ljudi nepripremljeno na stvarnost koja se tiče održavanja obiteljske strukture sa samo sporadičnom asistencijom partnera (Spanier, Lewis i Cole, 1975). Kako bi se shvatila potreba za ispitivanjem partnerica pomoraca, potrebno je dublje razumijevanje pomorskog zanimanja, te što ga sve karakterizira.

1.1. Pomorci i pomorstvo

Karakteristika je pomorskog poziva život i rad u ograničenoj i izoliranoj okolini. Pomorci su udaljeni od svojih obitelji i nemaju mogućnosti napustiti radno mjesto određeni period vremena, što može rezultirati pojavljivanjem kroničnog stresa. Upravo su dugotrajna izbivanja od kuće i odvojenost od obitelji i bližnjih, te općenito socijalna izolacija, naglašavani kao najčešći psihosocijalni stresori u ovom zanimanju (Alderton i sur., 2004; Oldenburg, Jensen, Latza i Baur, 2009; Iversen, 2012; Carotenuto, Molino, Fasanaro i Amenta, 2012). Pomorstvo je okarakterizirano specifičnim mentalnim, psihosocijalnim i fizičkim stresorima, te se ne može usporediti sa zanimanjima na kopnu (Oldenburg, Baur i Schlaich, 2010; Carotenuto i sur., 2012, prema Slišković i Penezić, 2015). Od trenutka ukrcavanja na brod pomorac počinje živjeti u zatvorenoj zajednici s određenim ponašajnim normama i socijalnim vrijednostima, koje mogu biti drugačije nego u vanjskom svijetu (Hafez, 1999). Bez obzira na napredak u modernom pomorskom sektoru, kao što su poboljšani sigurnosni standardi, ugovori koji obuhvaćaju kraće vrijeme provedeno na brodu, te tehnološki napredak koji omogućava lakšu komunikaciju s obitelji i bližnjima; pomorstvo je još uvijek izrazito zahtjevno, stresno i rizično zanimanje (Oldenburg i sur., 2010; Carotenuto i sur., 2012).

Istraživanja su identificirala mnogo stresora i rizika s kojima se pomorci susreću, kao što su dugi periodi izbivanja od kuće, izolacija, zamor, izlaganje opasnim supstancama, ali i situacijama kao što su pomorske nesreće, mogućnost oboljenja, naročito u rizičnim zemljama, opasnosti od pirata i slično (Oldenburg i sur., 2010; Carotenuto i sur., 2012; Iversen, 2012). Sve navedeno može ostaviti ozbiljne posljedice na fizičko zdravlje, ali i psihološku dobrobit pomoraca i posredno njegovih bližnjih. Unatoč tome što je Republika Hrvatska pomorski orijentirana država, te ima više od 22 000 pomoraca u nacionalnoj i međunarodnoj plovidbi (Ministarstvo pomorstva, prometa i infrastrukture; 2014, prema Slišković i Penezić, 2015), dobrobit hrvatskih pomoraca je gotovo u potpunosti zanemarena. Istraživanjem hrvatske populacije pomoraca i izvorima radnog zadovoljstva i nezadovoljstva bavili su se Slišković i Penezić (2015), te su se tako izvorima zadovoljstva pokazali na prvom mjestu plaća, zatim sigurnost oko redovnih primanja, relativna sigurnost zadržavanja posla, količina slobodnih dana, naročito u slučajevima povoljnih ugovora u smislu omjera radnih i neradnih dana (npr. 3-3), što im daje mogućnost kvalitetnog posvećivanja obitelji tijekom odmora. Još jedan izvor zadovoljstva je dinamičnost posla,

bavljenjem poslom kojeg vole, koji im je zanimljiv, izazovan i odgovoran i za koji su se obrazovali, te za koji smatraju da ga dobro obavljaju. Razina prihoda, duljina ugovora, radni uvjeti na brodu, razlikuju se od kompanije do kompanije. Ono što doprinosi zadovoljstvu pomoraca jesu povoljan ugovor, dobro upravljanje poslom od strane (brodarske) radne organizacije, plaćene edukacije i usavršavanja, primjeren odabir radnika, primjerena organizacija posla, adekvatni sigurnosni sistem, koji uključuje poštivanje i svjesnost sigurnosnih propisa, poštivanje radnih sati, te plaćanje prekovremenih. Nadalje, pomorci ističu pristup internetu kao vrlo važan, a za neke i rijedak izvor zadovoljstva. Poželjni su uvjeti za sport i rekreaciju, dostupnost literature, mogućnost izlaska s broda na kopno tijekom neradnih sati, a također se ističe i hrana koju bi poželjno trebao spremati hrvatski kuhar, što je razumljivo jer se nekim pojedincima teško prilagoditi prehrani stranog podneblja koja može biti žestoko začinjena i slično. Širenje horizonta rada i obitavanje u višekulturalnoj okolini navode se kao pozitivne strane pomorskog zanimanja. U pogledu (ne)zadovoljstva hrvatskih pomoraca, ističu se dostupnost interneta i nepovoljan ugovor o zaposlenju. Istraživanje od Slišković i Penezić (2015) pokazuje da se (ne)zadovoljstvo ugovorom sastoji od tri aspekta: vrijeme provedeno na brodu, nepovoljni omjer radnih i neradnih dana te nepoštivanje ugovora (nepravilnost smjena). Čak i oni pomorci koji imaju kraće ugovore, a time i kraće periode vremena provode na brodu te imaju povoljan balans radnih i neradnih dana, ističu kako je nepravilnost ugovora najvažnija negativna radna karakteristika, jer nepovoljno utječe na vrijeme provedeno kod kuće, onemogućuje kvalitetan odmor i obavljanje obiteljskih i socijalnih obaveza. Također, nedostupnost i visoka cijena interneta navedeni su kao još jedan izvor nezadovoljstva, dok je s druge strane, dostupnost interneta na brodu navedena kao jedan od rijetkih izvora zadovoljstva.

Što se tiče nezadovoljstva hrvatskih pomoraca, ono proizlazi najviše iz odvojenosti od kuće i obitelji. Najviše dolazi do izražaja kod onih pomoraca koji imaju ugovore s nepovoljnim omjerom[1] radnih i neradnih dana, te nepravilnim rotacijama u smjenama, kada pomorac primjerice mora ostati na brodu dulje od očekivanog jer mu se ne može pronaći smjena ili ga zovu ranije na dužnost, čime se narušava kvaliteta, ali i kvantiteta slobodnih dana. Ovaj je stresor posebno istaknut kod pomoraca koji imaju vremenski duže ugovore

[1] Povoljan i nepovoljan omjer radnih dana odnose se na omjer pomorčevih dana na brodu i njegovih slobodnih dana. Npr. povoljan omjer je 3-3, što bi značilo da je 3 mjeseca na brodu i 3 mjeseca kod kuće, a nepovoljan je npr. 4-2, što bi značilo da je 4 mjeseca na brodu, a samo 2 mjeseca kod kuće.

(Oldenburg i sur., 2010), međutim činjenica je da su zbog prirode posla svi pomorci prisiljeni biti odvojeni od svojih obitelji. Čak i u slučaju najpovoljnijih radnih uvjeta, pomorac provede na moru barem šest mjeseci u godini (Alderton i sur., 2004). Mnogi su ispitanici (Slišković i Penezić, 2015) isticali nezadovoljstvo svojim statusom, kako u svojoj državi, tako i na međunarodnom tržištu, ali i u (brodarskoj) radnoj organizaciji za koju rade. Kao izvore nezadovoljstva navode se loša kvaliteta hrane, nepostojanje uvjeta za rekreaciju, socijalna izolacija, neplaćanje prekovremenih sati, nemogućnost česte komunikacije s obitelji zbog nedostupnosti interneta, te nepoštivanje sigurnosnih propisa, koje ih često dovodi u stresne i opasne situacije. Loši međuljudski odnosi još su jedna stavka, te vrlo snažan stresor s obzirom na to da se pomorci nalaze u specifičnim uvjetima i ne mogu se udaljiti od nepovoljnih međuodnosa, kako s kolegama tako i s nadređenima. Naglašava se i nezadovoljstvo radnom snagom koja je jeftinija, ali zato nestručna i nekvalificirana, što posao čini težim, ali i nesigurnijim. Stresori vezani za posao uključuju zahtjeve posla (dugo radno vrijeme i veliki opseg posla); razinu kontrole koju pomorci imaju nad svojih poslom, odnosi na poslu, sigurnost posla, podrška od kolega i kompanije te uloga pomorca u organizaciji. Ovi i još neki drugi stresori mogu dovesti do nesanice, frustracije, ljutnje, glavobolja, slabije produktivnosti, ali i do sagorijevanja na poslu, te sindroma kronične odgovornosti. Ovaj se sindrom opisuje kao vrsta sagorijevanja kod koje osoba postane fizički i mentalno iscrpljena od velike radne preopterećenosti uzrokovane individualnom percepcijom da nitko osim njih ne može obaviti određeni posao (Iversen, 2012). Važno je spomenuti i umor, problem koji često prati ovo zanimanje. Umor se kod pomoraca pojavljuje kao posljedica radnog stresa, velikih zahtjeva koje donosi posao, nedovoljnog broja članova posade, dugih radnih sati i poremećenog cirkadijurnog ritma uzrokovanog radnim obrascima i rasporedom smjena, deprivacije sna i upitnih sigurnosnih standarda koji se često ne poštuju (Smith, Allen, Wadsworth, 2006; Wadsworth, Allen, Weltens, McNamara i Smith, 2006; Allen, Wadsworth i Smith, 2008; Wadsworth, Allen, McNamara, Smith, 2008; Oldenburg i sur., 2010; Carotenuto i sur., 2012; Hystad, Saus, Sætrevik i Eid, 2013). Mnogo se istraživanja fokusiralo upravo na umor kod pomoraca, budući da se ispostavio kao najvažniji rizični faktor kada je riječ o pomorskim nesrećama, koje često znaju biti vrlo teške, s ozbiljnim posljedicama za okoliš i ekonomiju, ali i za život, zdravlje i dobrobit samog pomorca (Oldenburg i sur., 2010; Carotenuto i sur., 2012; Iversen, 2012).

Također, osim stresora vezanih uz karakterističan način života (npr. odvojenost od obitelji), te specifičnih radnih stresora, važni su i okolinski stresori na brodu. Oni uključuju: gibanje broda, koje zna uzrokovati mučnine; buku i vibracije, koji snažno utječu na spavanje jer su gotovo neprekidno prisutni. Također, vrućina posebice utječe na osoblje koje je u kontaktu sa strojem (Rengamani i Murugan, 2012). Ništa manje važni nisu ni problemi s nekvalitetnom i nedostatnom prehranom (Oldenburg, Harth i Jensen, 2013). Ograničene mogućnosti za rekreaciju, poremećeni seksualni život, multikulturalna posada, opasnost od raznih infekcija i bolesti bez mogućnosti brze lječničke pomoći, samo su još neki od primjera koji pomorstvo čine i više nego izazovnim (Oldenburg i sur., 2010; Carotenuto i sur., 2012). U specifične izvore stresa kod pomoraca ulaze i strogi hijerarhijski ustroj rada, nepovoljni uvjeti rada u plovidbi, stalna modernizacija i automatizacija svjetske pomorske flote, koje vode novim profesionalnim zahtjevima na suvremene pomorce, zatim prostorna restrikcija života na brodu, nedostatak privatnosti i problemi u međuljudskim odnosima u brodskom kolektivu (Sindik, 1989; Gjukić i Stojanović, 2002; Ćurko i Vertovšek, 2010). Razlika između rada na brodu i posla na kopnu je i ta što cijela posada funkcionira kao „24-satna zajednica“ (Kristiansen, 2005). Spomenuti izvori stresa i nepostojanje mogućnosti kontrole nad njima mogu pomorcima uzrokovati brojne fiziološke i psihičke poteškoće (Dolmierski, Leszczynska i Nitka, 1998; Đurović, 2004). Posljednjih desetljeća, došlo je do zamjetnih promjena u uvjetima rada i života na brodu (Oldenburg i Jensen, 2012). Kao posljedica modernizacije smanjio se prosječan broj članova posade, što dovodi do veće individualne razine odgovornosti. Također, brodovi sve brže mijenjaju luke, te se više ne zadržavaju u jednoj luci jednako dugo kao prije. Nadalje, često mijenjanje posade sprječava razvijanje povjerljivog društvenog sustava na brodu (Oldenburg, 2014). Unatoč kulturološkim razlikama i jezičnoj barijeri neki pomorci zapravo iskazuju kako preferiraju raditi na brodovima s multinacionalnom posadom. Primjerice, navodi se kako filipinski pomorci često izbjegavaju raditi na mjestima gdje je prisutna posada u potpunosti filipinske nacionalnosti jer su imali priliku iskusiti nepotizam u takvim situacijama. Također, navode da je manje riskantno raditi s drugim nacionalnostima u vidu konflikta jer postoji veća socijalna distanca, tolerancija i poštovanje u odnosu na kolege iste nacionalnosti, što olakšava zadržavanje profesionalnih i nekonfliktnih odnosa (Sampson i Zhao, 2003).

Na raznim vrstama brodova prisutni su različiti uvjeti rada. Primjerice, posao članova posade tankera okarakteriziran je kao stresan zbog izloženosti pomorca opasnim dobrima

kao što su toksični plinovi i pare, eksplozivne supstance i kemikalije i slično. Također, veličina broda je isto važna i utječe na radne uvjete. Stres kod pomoraca raste na manjim brodovima s reduciranom posadom, kraćim zadržavanjima u lukama i nedostatnim mogućnostima za rekreaciju. S druge strane, veliki kontejnerski brodovi, koji plove diljem svijeta, stresni su zbog velike monotonije i izolacije tijekom dugotrajnih plovidbi. S obzirom na navedeno, svaka vrsta broda, a to se odnosi i na brodove koji nisu spomenuti u ovim primjerima, ima neke svoje značajke koje na određeni način prouzrokuju stres pomorcima, koji provode veliki dio svog vremena u tom okruženju, te sukladno tome i njihovim obiteljima i bližnjima koji ih iščekuju kod kuće (Rengamani i Murugan, 2012). Razina stresa se povećava u trenucima kada postoje neki problemi kod kuće, naročito u slučaju bolesti članova obitelji ili kada je onemogućen ili otežan kontakt s bližnjima (Carotenuto i sur., 2012). Zbog fizičke odvojenosti od obitelji i kućnog okruženja, kod pomoraca postoji tendencija razvitka anksioznosti, naročito kada se radi o situacijama na koje zbog svog neprisustva ne mogu utjecati ili sudjelovati u njima, kao što su primjerice bolest bliskih osoba, dileme oko (ne)vjernosti partnerice, problematično ponašanje djece, te općenito aspekti vezani za domaćinstvo i dobrobit obitelji (Alderton u sur., 2004).

Unatoč tome što je pomorstvo okarakterizirano vrlo zahtjevnim čimbenicima kao što su nemogućnost članova posade da napuste radno mjesto, ekstremni vremenski uvjeti, odvojenost od kuće, koje se ne može mijenjati, neke je fizičke i psihosocijalne faktore ipak moguće modificirati i prilagoditi (Nielsen, Bergheim i Eid, 2013). Predlagani su razni projekti u vidu brošura, radionica, letaka, linija za pomoć, kako bi se pomorcima pomoglo u reduciranju stresa, prepoznavanju depresivnog stanja, poboljšavanja kritičkog razmišljanja, međuljudske komunikacije i slično (Ćurko i Vertovšek, 2010; Iversen, 2012).

S obzirom na sve navedeno, jasna je potreba za boljim i širim shvaćanjem života pomoraca i njihovih obitelji, kako bi se izbjegle predrasude i preoblikovali preuranjeni zaključci okoline. Cilj je nadići simplificirana i površna shvaćanja pomoraca i njihovih okolnosti, što se naravno odnosi na njihove obitelji, a naročito njihove partnerice, za koje se nerijetko smatra da uz partnera pomorca žive lagodnim i bezbrižnim životom, no ne uviđa se da je emocionalna cijena koju plaćaju – nemjerljiva.

1.2. Partnerice pomoraca

Dok se pomorci tijekom boravka na moru „bore“ protiv prirode, njihove partnerice također prolaze kroz jednu vrstu borbe na kopnu. Istraživanja koja se bave utjecajem profesija koje uključuju odlazak partnera od kuće na duže vrijeme, većinom su se fokusirala na one koji napuštaju dom, a ne na one koji ostaju. Zbog toga su efekti koje redoviti sastanci i rastanci imaju na partnerice slabije zabilježeni. Upravo zbog te slabije istraženosti partnerica pomoraca i poteškoća s kojima se susreću, žene koje su naposljetku imale priliku sudjelovati u istraživanjima, izvještavale su o velikom zadovoljstvu što mogu biti dio takvih studija i progovoriti o problemima koji zahvaćaju tu specifičnu populaciju. Većina istraživanja koja su se bavila takvom temom, bila su kvalitativnog tipa, te su zahvaćala žene čiji su partneri bili odsutni kraći period vremena, točnije do šest tjedana (Morrice, Taylor, Clark i McCann, 1985; Parker, Clavarino i Hubinger, 1998; Ulven, Omdal, Herlov-Nielsen, Irgens i Dahl, 2007). Duljina ugovora na neki način oblikuje cijeli spektar posljedica za život partnerica pomoraca. Unatoč tome što partnerice pomoraca ne moraju fizički napuštati svoje domove i obitelj, kao što to čine pomorci, one su također suočene s vezom koja je okarakterizirana razdvajanjima i ponovnim spajanjima sa svojim partnerom, te sa stalnim prilagodbama koje te tranzicije zahtijevaju. Zbog prirode partnerova posla, partnerice pomoraca moraju podnositi dugotrajna odvajanja s prekidima od svojih supruga ili partnera s kojim su u vezi. Tijekom razdvojenosti one često doživljavaju osjećaj usamljenosti i izolacije (Brown-Decker, 1978; Foster i Cacioppe, 1986; Parker i sur., 1998; Thomas, 2003; Tang, 2007). Zbog isprekidane i dugotrajne razdvojenosti partnerice mogu početi doživljavati kao da jednostavno vode drugačiji životni stil od drugih žena čiji su partneri zaposleni na kopnu (Tang, 2012). Neka istraživanja pokazuju da se iz tog razloga te žene znaju izolirati od drugih jer smatraju da osobe koje nisu iz pomorskih krugova ne mogu u potpunosti razumjeti njihovu situaciju (Foster i Cacioppe, 1986; Thomas, 2003). Neke žene izjavljuju o promjenama u socijalnoj okolini tijekom odsutstva partnera. Kada oni nisu prisutni ne održavaju se prijateljska druženja s drugim parovima, već se partnerice nastavljaju družiti samo sa svojim prijateljicama. Također, navode kako ne preferiraju pohoditi socijalna okupljanja kao što su zaruke, vjenčanja i slične svečanosti, kada su im partneri odsutni, jedino ako su zaista obavezne.

Većina žena smatra da dugi periodi razdvojenosti mogu dovesti do značajnih problema, uključujući usamljenost za vrijeme odsutnosti partnera ili emocionalnu udaljenost, te se na

taj način može poremetiti interpersonalni odnos kada se partner vrati kući, a posjedovanje pozitivnih i značajnih interpersonalnih odnosa smatra se osnovnom ljudskom potrebom (Baumeister i Leary, 1995). Kontinuitet interakcija s partnerom jedan je važan dio života, stoga kada dođe do poremećenja tog kontinuiteta, odnosno kada se partneri privremeno razdvoje zbog odlaska na brod, život za neke pojedince može postati prazan i besmislen. Naravno, partnerice pomoraca imaju i vlastite individualne živote i obaveze, primjerice studiranje ili posao, no svejedno postoji ono vrijeme koje je inače rezervirano za obiteljski život, kao što su večeri ili vikendi, te bez prisutstva partnera ti trenuci mogu biti naročito teški (Tang, 2012). Zbog čekanja se sadašnjost može učiniti praznom i neiskorištenom (Mann, 1962), te je čekanje često doživljavano kao gubitak vremena (Gasparini, 1995). Vrijeme se ne odnosi samo na mehanički sat, već zahvaća i socijalnu komponentu (Adam, 1988, 1995). Osim što se nose s povećanim zahtjevima, koji im oduzimaju vrijeme (npr.partnerove i/ili zajedničke obaveze koje preuzimaju na sebe kada je partner na brodu), ili se suočavaju s usamljenošću, žene se također moraju nositi sa socijalnim posljedicama nastalima na temelju partnerovog odsutstva. Prema Brettelu (1986) postoji stvaran rizik od bračne nevjere, te su neke žene čak poduzimale ekstremne pothvate kako bi zaštitile svoju reputaciju, do mjere da sebi ograničavaju fizička i društvena kretanja. Intimne veze imaju prostornu i vremensku dimenziju. Tradicionalno su konceptualizirane kao privrženi odnosi koji zahtijevaju da obje strane održavaju neposrednu fizičku blizinu (Bowlby, 1969; Hazan i Shaver, 1987). Međutim, pokazalo se da neposredna fizička prisutnost nije dovoljna za stvaranje bliske veze. Prema Baumeister i Leary (1995), intimne veze također zahtijevaju česte i ugodne interakcije te dijeljeni vremenski okvir. Kroz stalne interakcije par sudjeluje u međusobnim životima, te se njihovi zasebni životi isprepletu u jedan zajednički. Na taj je način par, osim samom vezom, vezan i dijeljenom prošlosti, sadašnjosti i maštanjem o budućnosti. Par počinje dijeliti tzv. „privatni kalendar“ u kojemu su označeni neki značajni trenuci (Sacks, 1987). U svim obiteljima, naročito u onima gdje jedan partner puno radi, partneri mogu osjećati kao da u nekoj mjeri žive prema drugačijim rasporedima i kalendarima od svog partnera, konstantno se mimoilazeći. U pomorskim je obiteljima ta situacija još naglašenija. Štoviše, ne samo da su pomorski parovi suočeni s različitim vremenskim referentima, već što je još važnije većinu vremena pomorci nisu u mogućnosti dijeliti zajednički obiteljski kalendar strukturiran oko javnih i privatnih događaja. Mnogo je „privatnih“ događaja koji su jako važni za pojedince, kao npr. rođendani, obiteljska vjenčanja, školske predstave i sl. Takvi su događaji važni jer imaju ulogu ujedinjenja

obitelji i parova budući da daju zajedničku referentnu točku, te povećavaju osjećaj dijeljenog identiteta (Felmlee i Sprechler, 2000). Naročito su značajni trenuci vezani uz propuštanje događaja povezanih s djecom. Propuštanje takvih događaja može biti problematično, te kod parova koji ne dijele značajne privatne događaje i vremenske markere, može doći do osjećaja disonance i separacije. Osim ugodnih događaja postoje i periodi traume i krize. U tim periodima potreba i želja za podržavajućim partnerom i njegovom prisutnosti mogu biti vrlo značajne. Unatoč životu s različitim vremenskim rutinama i provođenjem dugih perioda fizičke razdvojenosti, pomorski parovi svejedno uspijevaju održavati svoje veze. Ujedinjeno žive u sveobuhvatnom vremenskom kalendaru unikatnom za njih i njihov odnos, diktiranim partnerovim poslom i slobodnim danima, prateći predvidljivi ciklus prisutnosti i odsutnosti povezan s periodima tranzicije i prilagodbe. Vrijeme za pomorske parove ima posebno i drugačije značenje. U periodu partnerove odsutnosti oboje djeluju u svojim vremenskim okvirima, svatko u svom kontekstu, no jednako svjesni potrebe da vrijeme što prije prođe. Za pomorce se to vrijeme može činiti kao gubitak istog, kao vrijeme van života, odnosno vrijeme koje moraju „odraditi“, što se nerijetko može primijetiti kod onih pojedinaca koji odslužuju zatvorsku kaznu (Medlicott, 1999; Wahidin, 2006). Smatra se da je zajedničko provođenje vremena dobro za obitelj i sam ljubavni odnos. Prema tome, kontinuiranost dijeljenog vremenskog okvira, važan je aspekt intimnih veza. Dijeljenje zajedničkog vremena podrazumijeva da su parovi koordinirani i da imaju znanje o međusobnim dnevnim rutinama i rasporedima. Drugim riječima, sinkroniziraju svoje individualne vremenske okvire na način da imaju jedan okvir koji je dijeljeni. Neke profesionalne skupine, u koju spadaju i pomorci, nisu u mogućnosti svakodnevno biti sa svojim partnericama, te tako mogu izgubiti uvid u međusobne dnevne aktivnosti. Njihovi radni obrasci mogu prekidati kontinuitet dijeljenog vremenskog okvira i stvoriti desinkronizaciju. Kod takvih su se profesija tradicionalna istraživanja fokusirala većinom na prostornu dimenziju odvojenosti (Lewis, Porter i Shrimpton, 1988), no Thomas i Baley (2009) istražili su desinkronizaciju između parova gdje je partner pomorac, uzrokovanu radnim obrascima pomorca, te se pokazalo kako rad na brodu kod pomoraca stvara drugačije vremenske strukture u odnosu na njihove partnerice kod kuće, te se događa da pomorac jednostavno živi van vremenskog okvira svoje partnerice i ostatka obitelji, koji su na kopnu. Kada se govori o poteškoćama kroz koje prolaze pomorske obitelji, valja naglasiti da se, osim na fizičku separaciju, istraživanja također trebaju usmjeriti i na vremensku desinkronizaciju i disonancu. Dugotrajno

izbivanje partnera može prouzrokovati stres povezan s usamljenošću (Weiss, 1973). Usprkos tome što to potencijalno može stvoriti tenzije među partnerima (Foster i Cacioppe, 1986), nije nužno da će rezultirati prekidom veze. U tom kontekstu mnogi razdvojeni parovi nestrpljivo čekaju buduće resinkronizacije. Tijekom radnog perioda pomorci na brodu žive i rade te kod kuće ostavljaju svoje partnerice i obitelji. Za vrijeme tog perioda pomorcu i njegovoj partnerici teško je dijeliti zajedničko vrijeme, s obzirom da imaju različite rasporede i prate različite vremenske ritmove (Thomas i Bailey, 2009). Dok ostali parovi svakodnevno proživljavaju neke njima značajne događaje, te ih upisuju u svoj „privatni kalendar“, kalendar partnerica pomoraca ostaje prazan u periodima čekanja. Kao rezultat, kontinuitet interakcije između partnera u dijeljenom vremenskom okviru je poremećen i prekinut, te partneri ulaze u stanje čekanja ponovnog ujedinjenja, da bi mogli nastaviti kontinuitet svoje veze ili braka. Kako bi intimna i/ili bračna veza između pomorca i njegove partnerice opstala, od krucijalne je važnosti da je partnerica samostalna i sposobna upravljati kućanskim i obiteljskim odgovornostima, ali i imati potrebnu snagu da se nosi s emocionalnim i ostalim zahtjevima koje donosi partnerovo odsustvo. Paradoksalno, upravo ta samostalnost, sposobnost i prilagodljivost partnerice, upravljanje svim dimenzijama života i obaveza, mogu učiniti da se partner osjeća redundantno u gotovo svim domenama, osim u onoj u kojoj pod kontrolom drži financijsku strukturu. Mnoge su žene pomoraca naučile biti neovisnije, kao rezultat partnerove odsutnosti. Naučile su upravljati financijama, kvarovima, primjerice surađivati s električarima i vodoinstalaterima, mijenjati žarulje, pregovarati s bankarima, te općenito na sebe preuzeti cijeli niz tradicionalno maskulinih uloga. Također, neke žene izjavljuju kako ulažu trud u vraćanje njihove feminine uloge, kako bi onu maskulinu prepustile partnerima kada su kod kuće, međutim neke od njih to ili nisu sposobne napraviti ili jednostavno ne žele. S vremenom partnerice pomoraca, kao što je već navedeno, postanu vrlo samostalne te im je ponekad teško prepustiti kontrolu muškarcu (Sampson, 2005). S druge strane, unatoč tome što osjećaju da su sposobne za sve, mnoge partnerice namjerno prezentiraju krivu sliku o sebi njihovim partnerima i/ili okolini, kako bi partnere zaštitile od osjećaja ugroženosti njihovog identiteta u smislu „glave kuće“, ali i kao korisnog člana obitelji (Thomas, 2003). Kao rezultat osjetljivosti na spomenutu ugroženost uloge kod muškaraca, žene navode da poduzimaju neke korake kako bi osigurale da se njihov partner osjeća cijenjeno u kućanstvu, ulažu trud da se njihovi partneri osjećaju posebno te ih „tetoše“. Thomas i Bailey (2006) smatraju da se partnerova potreba da bude uključen u obitelj ne pojavljuje

toliko iz potrebe utvrđivanja autoriteta i afirmacije hegemonijskog maskuliniteta, već da ga se prepozna ne samo po ulozi koja se odnosi na financije, nego i po ulozi partnera i/ili supruga i oca.

S druge strane, treba naglasiti da ovakav životni stil može imati i svoje pozitivne strane vezane za ljubavnu vezu. Mnogo pomoraca i njihovih partnerica ističu intenzivno zadovoljstvo i sreću koju doživljavaju pri pomorčevom povratku kući, te neki koriste termin „medeni mjesec“ kako bi opisali njihov odnos tijekom ponovnog ujedinjenja. Navode kako upravo ta povremena odsutstva sprječavaju da veza uđe u kolotečinu te ohrabruju par da više cijene jedno drugo i vrijeme koje provode zajedno. Neke žene naglašavaju pozitivne strane partnerovog izbivanja u vidu mogućnosti i slobode koju imaju kada je partner na brodu. Žene iskorištavaju to vrijeme za ispunjavanje njihovih interesa, hobija i prijateljstava, te konceptualiziraju vrijeme kada su same na pozitivan način.

1.2.1. Mogućnost komunikacije

Jedan od najbitnijih aspekata za održavanje veze je da u trenucima odvojenosti partneri održavaju kontakt i budu povezani. Smanjenje frekvencije kontakata može dovesti do propadanja intimne veze, pa čak i njezinog prekida (Argyle, 1990). Tehnološki napredak, u pogledu komunikacije, ima značajnu važnost u životima parova koji su zbog prirode posla razdvojeni (Robertson, 2001), te u održavanju odnosa s obitelji i životom na kopnu (Davies i Parfett, 1998). Ipak, najveći problem koji partnerice pomoraca ističu je nemogućnost komunikacije s partnerom. To naročito dolazi do izražaja kada pomorac prolazi kroz rizične i opasne vode, a nije u mogućnosti ostati u kontaktu. Tada dolazi do velike zabrinutosti za sigurnost partnera. Komunikacija je važna iz više razloga; kako bi se ublažili strahovi, održao bliski odnos, poboljšao moral pomorca i dala se međusobna podrška, smanjio stres (na brodu i kod kuće), te kako bi se održala veza s djecom. Mobilna komunikacijska tehnologija, te internetska komunikacija u obliku video poziva, email-ova, chatova i društvenih mreža (npr. Facebook), omogućile su onima koji su razdvojeni od svojih obitelji da ostvare virtualnu prisutnost umjesto one fizičke. Komunikacija omogućuje zadovoljavanje nekih emocionalnih potreba, ali ima i neke praktične implikacije kao što su sudjelovanje pomoraca u nekim odlukama vezanima za domaćinstvo i odgoj djece. Pomorac tako ima osjećaj da i dalje aktivno sudjeluje u životu svoje obitelji,

dok se s druge strane, s partnerice na ovaj način prebacuje partnerice neki dio tereta. Dostupnija mobilna komunikacija omogućila je olakšano njegovanje veza između partnerice i pomorca unatoč odsutnosti, odvojenosti i udaljenosti. Pomorci su dobili mogućnost prisutstva u svakodnevnici svojih obitelji, što naročito dolazi do izražaja kada su u pitanju djeca. Svaka je interakcija djeteta i oca značajna te olakšava prilagodbu u trenucima kada je pomorac kod kuće. Kroz trenutnu komunikaciju koju omogućuju mobiteli i internetska veza partnerice sa svojim pomorcima mogu ostvariti intimnost unatoč udaljenosti.

Telefonska komunikacija, ali i izmjenjivanje poruka nisu rezervirani samo za vedre teme i zbližavanja članova obitelji, već je ponekad prisutna i ona teža strana održavanja obitelji te partneri mogu iskusiti i obiteljske svađe i nesuglasice u stvarnom vremenu. U dosta slučajeva partnerice ne žele s pomorcem podijeliti neke loše situacije koje se događaju kod kuće kao što su recimo zdravstveni i drugi problemi, jer ne žele da se partneri osjećaju bespomoćno, tužno i zabrinuto tijekom svog boravka na brodu. To može partnericu staviti u još teži položaj jer kroz probleme prolazi sama, odnosno bez partnera. Međusobno ohrabrivanje je vrlo važan dio intimnosti koju partneri pokazuju jedno prema drugome. Odvojeni život nikada nije lagan i uvijek je prožet nekom dozom anksioznosti, tenzija i nesporazuma. Napreci u komunikaciji pružili su neminovno olakšanje pomorcima i njihovim obiteljima, međutim i danas u ovo moderno doba dostupnost iste varira. Unatoč činjenici što su moderne tehnologije olakšale i omogućile povremenu komunikaciju među partnerima, ona ipak ne može zamijeniti fizičku prisutnost, zagrljaj, razgovor i podršku kao u trenucima kada je partner kod kuće, tako da ponekad partnerice pomoraca imaju osjećaj da im pola života prolazi u čekanju. Stalna interakcija omogućuje parovima da istražuju i stječu obostrano znanje, odnosno omogućava se bolje međusobno upoznavanje.

1.2.2. Obiteljski život i djeca

Zbog čestih odsustava pomorca u nekim slučajevima njihove žene i djeca postanu im strancima te je njihova uloga u obitelji reducirana samo na zarađivanje novaca za obitelj (Trotler, 2008). S obzirom da pomorac ne može u bilo koje vrijeme napustiti svoje radno mjesto, neovisno o hitnosti situacije kod kuće, to može one koji su u braku i imaju djecu, dovesti u tešku poziciju. Većina je odgovornosti glede obitelji prepuštena partnerici koja

ga čeka kod kuće. Briga za domaćinstvo, društvene odnose, briga o djeci i sve odgovornosti vezane za njihovo zdravlje i edukaciju, veći dio vremena padaju na partnericu. Tajnu uspješnog pomorskog braka mnogi pomorci vide upravo u partnerici koja bi trebala biti neovisna i sposobna, partnerici koja može samopouzdano upravljati kućanstvom, obiteljskim i emocionalnim odgovornostima u njihovoj odsutnosti. Biti u braku s pomorcem uključuje određeni životni stil, te specifične probleme za koje žene smatraju da ih drugi mogu teže shvatiti. Žene ulažu značajnu količinu emocionalnog napora kako bi zaštitile dobrobit svog partnera. Slušaju njihove probleme kada su kod kuće i na brodu, pružajući im emocionalnu podršku i utjehu u vezi privatnih i profesionalnih problema. Također se trude kako bi zaštitile partnera od vijesti i događaja koji bi kod njih mogli inducirati negativne emocije. S druge strane, za razliku od pomoraca, manje od četvrtine partnerica izjavilo je da bi se požalile partneru, vjerojatno jer ih ne žele dodatno opterećivati. Pomorac i njegova partnerica uvijek žive s ciljem da u budućnosti dostignu sreću, uspjeh i zadovoljstvo. Harmoničan brak te sukladno tome uspješan obiteljski život, odnos je koji je postignut samo kao rezultat pametnog planiranja te obostranog truda i zalaganja. Takav odnos pretpostavlja dogovor, dijeljenje i prihvaćanje obveza i odgovornosti od strane oba partnera. Potrebno je postići ekonomičan i psihosocijalni sklad kako bi se uspostavilo zajedništvo unutar obitelji. U suprotnom, postoji mogućnost konflikta u obitelji koji mogu rezultirati raspadom iste (Bilen, 1983, prema Yur i Nas, 2012).

Kod pomorskih parova teškoće koje proizlaze iz separacije još su naglašenije kod obitelji s malom djecom. Žene pomoraca izvještavaju kako su upravo djeca i briga o njima najosjetljiviji i najteži dio ovakvog načina života. Stoga, odabir životne suputnice, dogovor između supružnika, žrtva koju partnerica podnosi i njihova borba da opstanu kao par unatoč preprekama i izazovima, od najveće su važnosti. Prirodno je da naročito mladi parovi žele zajedno provoditi što više vremena. Žene su svjesne da su njihovi partneri odsutni značajne periode vremena, te svjedoče o stresu koji pogađa i partnere i djecu jer se zbog duge razdvojenosti može dogoditi da djeca očeve ne prepoznaju te ih gledaju kao neznance. U istraživanju Fostera i Cacioppe (1986) 79% majki izvještava kako njihova djeca doživljavaju stres pred dolazak njihovog oca s broda, te za vrijeme njegovog boravka kod kuće. Djetinjstvo je specifičan period u životu pojedinca te je potresno kada ga bilo koji roditelj mora propustiti, u ovom slučaju zbog poslovnih razloga. Partnerice se mogu osjećati nemoćno jer takve trenutke nisu u mogućnosti u istom trenutku podijeliti sa svojim

partnerom što može dovesti do stresa, a u ekstremnim situacijama i do pojave simptoma depresije. Što se tiče mogućih promjena u dječjem ponašanju navode se dva tipa. Djeca mogu postati introvertirana ili u drugom slučaju počinju iskazivati agresivna ponašanja. Žene koje su svojoj djeci objasnile razlog očevog izbivanja na razuman način, te im davale detaljne informacije o njihovom poslu i dolasku, izjavljuju da su djeca počela imati više razumijevanja, nisu stalno zapitkivala o točnom vremenu očeva povratka, te su se počela ponašati odraslije. Naročito je zanimljivo da su u obiteljima s muškom djecom, sinovi počeli biti zaštitnički nastrojeni prema svojoj majci.

Ako se odnos pomoraca i njihovih obitelji gleda kroz prizmu sistemske terapije, Stipp (2011, prema Viljoen i Müller, 2012) naglašava koliko su za obitelj zapravo važne određene faze. Kada pomorac propušta tranziciju iz faze u fazu to može imati negativan utjecaj na obitelj. Tijekom tih perioda mora se reorganizirati obiteljsku strukturu na prikladniji način, kako bi se prilagodili novim zahtjevima obiteljskog sistema. Praktična je realnost da pomorci nažalost obično propuštaju važne tranzicije i promjene, što posebno utječe na njihov odnos s djecom. Jedan od izazova s kojim se susreću obitelji u industrijaliziranom društvu, a koji su povezani sa zanimanjima poput pomorstva, jest vremenski period u kojem dolazi do odsutnosti. Kod mnogo su zanimanja rana i srednja faza karijere krucijalne za kasniji uspjeh. Najveće količine fizičke razdvojenosti zbog posla, te velika psihološka razdvojenost zbog zahtjevnosti zanimanja, najčešće se događaju tijekom rane i srednje faze karijere. To korespondira s fazama životnog ciklusa u kojemu mlade obitelji imaju povećanu potrebu za zajedničkim vremenom. Također, koincidira s rođenjem djeteta, te s vremenom kada bračno zadovoljstvo može biti niže (Spanier i sur. 1975). Ovaj period razvijanja obitelji smatra se najosjetljivijim što se tiče roditeljske odsutnosti (Rapoport i Rapoport, 1975). U jednu ruku na pomorce konstantno djeluju neke sile. To su sile koje ih s jedne strane guraju natrag na more i odvlače od njihovih obitelji, a s druge strane su to sile koje ih vraćaju kući i odbijaju od ponovnog vraćanja u život na moru. Pomorci su osuđeni živjeti između tih sila te se mnogi od njih nadaju da će se njihova žrtva isplatiti i da će zbog nje njihova djeca imati bolji život. Zanimljivo, Greiff i Munter (1980) ističu da kod obitelji koje proživljavaju odsutnost partnera odnosno roditelja zbog prirode posla, može doći i do povećanja obiteljske kohezije, te se zapravo držanje obitelji na okupu koristi kao neka vrsta obrambenog mehanizma u borbi protiv odsutnosti.

Obitelji pomoraca često plaćaju visoku emocionalnu cijenu, no također dobivaju nešto zauzvrat. Pomorci sa svojim primanjima mogu osigurati mogućnosti i prilike za svoju djecu

koje možda ne bi bile moguće bez te karijere (Otto, 2002). Takav način života nosi poteškoće i za pomorca, ali i za njegovu partnericu. Žena se mora sama nositi s problemom bilo koje vrste, te budući da njenog muškarca nema u blizini da joj pomogne, prisiljena je sama rješavati hitne situacije. S druge strane, pomorcu je teško jer se, osim već spomenutih problema u vidu odvojenosti od djece, bližnjih i sl., pojavljuje problem osjećaja beskorisnosti prilikom njegovog boravka kod kuće. Takav životni stil zahtjeva od pomoraca i njihovih partnerica i djece da se nose s emocionalnim zahtjevima ponavljanih sastanaka i rastanaka te narušavanjem obiteljskih i socijalnih aktivnosti. Postoje tri odvojene socijalne stvarnosti vezane uz ovakav životni stil (Solheim, 1988), a to su pomorčev život na brodu, partneričin samački život kod kuće, te ujedinjeni život. Prilagodba na taj izmjenjujući obrazac ponavljajućeg odsutstva zapravo predstavlja veći izazov od samih perioda izbivanja pomorca (Clark, McCann, Morrice i Talyor, 1985).

1.2.3. Prilagodba na život nakon partnerovog povratka

Razumno je očekivati da je period separacije jedini težak dio ovakvog života te kako se ponovno ujedinjenje para gleda kao radostan i sretan događaj. Međutim, rezultati nekih studija sugeriraju kako je period tranzicije (kuća-brod, brod-kuća), vrlo stresan i težak za par, te pun tenzija za oba partnera. Nakon pomorčevog dolaska potreban je prolazak određenog perioda adaptacije na život na kopnu, koji otprilike traje oko tjedan dana, te se tijekom tog vremena radije zadržavaju kod kuće, nego da odlaze u velike gužve i sudjeluju u raznim druženjima. To za partnerice pomoraca može biti frustrirajuće jer trebaju čekati da taj period socijalizacije prođe, a često su nestrpljive jer dugo čekaju na svoje partnere da se vrate kući, te žele s njima raditi što više stvari. S druge strane, unatoč svojim željama pokazuju razumijevanje jer su svjesne da su nakon stresnog i napornog posla njihovim partnerima potrebni mir i opuštanje.

Tijekom tjedana kada su partneri kod kuće, adaptacija partnerica može pokazivati određeni obrazac. Tipično, javlja se početna sreća zbog ponovnog ujedinjenja, nakon čega slijedi period iritabilnosti, koji stvara put „normalnoj fazi“ adaptacije otprilike sredinom partnerovih slobodnih dana, na koji se kasnije nadovezuje period tenzija nastao u danima prije partnerovog ponovnog odlaska. Iritacija koja se pojavljuje prvih nekoliko dana nakon partnerova povratka reflektira potencijalne poteškoće oba partnera da upravljaju različitim

tranzicijama; pomorac se mora u mislima s brodskog okruženja prebaciti na ono kućno, dok se partnerica mora prilagoditi činjenici da partner više nije odsutan (Clark i sur., 1985). Tijekom prvih nekoliko dana kod kuće pomorac se mora oporaviti od produženih perioda, te ponovno ući u domaći i društveni život, dok njegova partnerica mora inkorporirati još jednu osobu u svoju dnevnu rutinu, odreći se potpune kontrole te početi donositi odluke zajedno s partnerom, što dovodi do toga da ponekad mogu pomisliti da „žive dva života“ (Parkes, Carnell i Farmer, 2005). Povećana tenzija prema kraju slobodnih dana poklapa se sa ženinim očekivanjem partnerovog neizbježnog odlaska. To stanje zapravo prouzrokuje više stresa od samog odlaska (Tanaka, Nakazawa i Nakazawa, 2000). Osim toga, navode kako su nakon dolaska kod njihovih partnera prisutni problemi s obrascima spavanja, u smislu buđenja tijekom noći, nesanice, osjetljivosti na zvukove, te da je uvijek potrebno određeno vrijeme da se ti obrasci ustabile. Vrijeme godišnjeg odmora i aktivnosti većinom se prilagođavaju pomorcu (Yur i Nas, 2012). Nakon povratka, mogu se pojaviti prisutstvo povećanih tenzija kod partnera i partnerice, djelomice jer je povratak o kojemu su oboje maštali tijekom razdvojenosti zapravo drugačiji od realne situacije (Gates, 1989). Zbog različitosti u proživljenim iskustvima od strane svakog partnera tijekom razdvojenosti, ponekad zna doći do problema u komunikaciji. Nerijetko kod pomorca može doći do osjećaja neprilagođenosti s ostatkom obitelji i praćenju njihove rutine (Yeatman, 1981). S druge strane, kada je pomorac kod kuće vrijeme se percipira kao dragocjeno. Mnogi su pomorci, naročito oni čija je partnerica u radnom odnosu, prepušteni dugim nestrukturiranim periodima vremena koje trebaju popuniti na dnevnoj bazi. Za razliku od njih, tijekom partnerovih slobodnih dana, njihove partnerice doživljavaju vremenske pritiske, jer nastoje održavati svoju dnevnu rutinu koja je prisutna kada je partner na brodu, ali također žele udovoljiti partneru i sudjelovati u svim aktivnostima zajedno s njim, te primijeniti različite vremenske ritmove, što može na kraju dovesti do umora i iscrpljenosti partnerice, te uvesti i stres u njihov odnos (Thomas i Bailey, 2009).

Godišnji odmor, odnosno period kada je pomorac kod kuće, vrlo je važno vrijeme za pomorca, kako bi se odmorio i opustio od vremena provedenog na moru, te kako bi parovi i obitelji ponovno uspostavili vezu i prisnost. S obzirom da nisu u mogućnosti neke obavezne tečajeve i edukacije pohoditi kada su na moru, pomorci nemaju izbora nego tečajeve odraditi za vrijeme odmora, što nerijetko uključuje odlazak u druge zemlje i ponovno izbivanje od kuće. U kontekstu odmora koji traje primjerice osam tjedana, čak i oni kratki tečajevi od samo nekoliko dana imaju veliki utjecaj na slobodno vrijeme

pomorca. Partnerice primjećuju da partnerima kada dođu kući treba neko vrijeme da se odmore i prilagode novonastaloj situaciji, što oduzima dane koje bi mogli kvalitetno provoditi zajedno. Tek što „ožive“ i „dođu k sebi“, ubrzo počinju razmišljati o skorom povratku na brod, te ponovno dolazi do stresa i anksioznosti. Prema tome, ni periodi godišnjeg odmora nisu imuni na utjecaje posla.

Prema Stippu (2011, prema Viljoen i Müller, 2012) postoji pretpostavka da neki pomorci odabiru ovaj način života prvenstveno jer se ne mogu nositi s intimnosti i zahtjevima života u netaknutoj obitelji, odnosno kada su stalno sa svojim obiteljima. U ovakvoj vrsti posla nalaze način da reduciraju anksioznost koju osjećaju u bliskim vezama. To za neke pomorce može predstavljati podsvjestan motiv, te može objasniti zašto neki od njih imaju velikih poteškoća s prilagodbom kada se vrate kući.

1.2.4. Karijera partnerice

Što se tiče karijere partnerica, neke žene odlučuju ostati nezaposlene iz više razloga. Navode kako bi imale problem usklađivati svoj dopust s dopustom svog partnera. Neke žene rade pola radnog vremena, što im omogućuje da s jedne strane i dalje sudjeluju u profesionalnom svijetu, dok s druge strane imaju mogućnost provesti vrijeme s partnerom kada je kod kuće. Neke žene odluče ne raditi jer smatraju da bi prevelika odsutnost još jednog roditelja bila previše štetna za njihovu djecu. Smatraju da s obzirom da im je otac na moru, djeca trebaju konzistentnost i sigurnost njihove majke kod kuće (Thomas, Sampson i Zhao, 2003). U istraživanju Hubingera, Parkera i Clavarina (2002) pokazalo se da je 70% partnerica pomoraca zaposleno, a australijskom istraživanju (Foster i Cacioppe, 1986) taj je postotak bio 58%. Žene zaposlenje ističu kao važnu mogućnost za upuštanje u socijalne kontakte i izbjegavanje usamljenosti i izolacije.

1.2.5. Seksualni život

Seksualna intimnost vrlo je važan aspekt ljubavnog odnosa. Međutim, nedostatak fizičkog kontakta i seksualne aktivnosti među partnerima neizbježna je značajka prolongirane separacije. Kao i njihovi partneri neke žene smatraju duge periode apstinencije frustrirajućima, iako ih prihvaćaju kao neizbježne. Žene su svjesne da za

vrijeme partnerova odsutstva mogu imati vezu van svoje bračne, no odbacuju tu mogućnost jer previše vrednuju svoje dugoročno partnerstvo da bi ga stavljale u rizik. Mlađe žene komentiraju kako i da imaju interes za seksualnom avanturom, zbog obaveza koje imaju prema domaćinstvu i djeci, za to nemaju ni vremena, ni energije. Za razliku od pomoraca koji većinom govore o fizičkoj vezi u terminima seksualnog odnosa, žene više pažnje obraćaju na nedostatak fizičkog kontakta i intimnosti u vidu poljubaca i zagrljaja (Thomas, 2009). Neke su žene nešto manje pozitivne vezano za seksualnu vezu sa svojim partnerom. Nekolicina govori o pomanjkanju interesa za seks, te prisilni celibat za vrijeme partnerova odsutstva gledaju kao prednost takvog životnog stila. Ostale partnerice pomoraca izjavljuju o uživanju u obnavljanju njihove seksualne veze nakon partnerovog povratka. Međutim, neke žene povremeno osjećaju da postoji konflikt između njihove potrebe za emotivnom nježnosti i postepenim uspostavljanjem intimnosti, dok je kod njihovih partnera riječ o želji za trenutnim seksualnim oslobađanjem. Obnavljanje seksualne intimnosti može također biti inhibirano drugim faktorima kao što su umor partnera, jet lag, stres povezan s poslom, a koji mogu imati negativan utjecaj na njihov fizički odnos. Iscrpljenost koju žene osjećaju nakon dugih perioda upravljanja obitelji i domaćinstvom može otežavati seksualni odnos, kao i prisutnost i zahtjevi male djece (Thomas, 2009).

1.2.6. Socijalna podrška

Socijalna podrška povećava dobrobit ili na direktan način neovisno o razinama stresa koje pojedinac doživljava, ili indirektno ublažavajući stresor koji djeluje na pojedinca. Za partnerice pomoraca vrlo je važan faktor neka bliska osoba kojoj se mogu povjeriti. Foster i Cacioppe (1986) naglašavaju da preko 80% žena australijskih pomoraca, koje su sudjelovale u njihovoj studiji, ima bliskog prijatelja kojem se mogu povjeriti, međutim ističu da ako ta osoba nije upoznata s pomorskim načinom života njihove brige mogu ponekad biti krivo shvaćene. Ispitanice koje su živjele bliže obitelji i rodbini izvještavaju o većoj socijalnoj podršci od onih koje su odselile od obitelji zbog posla. Obitelj se u većoj mjeri nego prijatelji pokazala kao najvažnija socijalna podrška za mnoge žene. Osim podrške od strane ostatka obitelji prepoznato je da je prijateljstvo s drugim ženama od velike vrijednosti jer im omogućuje empatiju, podršku i ohrabrenje da prebrode teške trenutke.

Međutim, u slučaju partnerica pomoraca, žene smatraju da nisu u potpunosti shvaćene jer ne mogu svojim prijateljicama riječima dokazati stvarno stanje stvari, te sukladno tome ne mogu dobiti potpunu empatiju i razumijevanje od druge strane. Smatraju da njihove prijateljice ne mogu u potpunosti shvatiti kako je to kada si u braku ili vezi, a zapravo živiš samački život. U jednom intervjuu jedna je partnerica pomorca slikovito opisala ovo stanje: „Osoba koja nije u vezi može kao i drugi živjeti lijep život. Ja se nalazim u neprilici jer se na prvu čini kao da sam sama, no moj partner, koji se nalazi na moru, stalno mi je u mislima. S obzirom na to, ne mogu živjeti kao osoba koja nije u vezi, a s druge strane realnost je da ne mogu ni uživati u stvarima koje rade i dijele parovi jer njega nema tu. Sve mi to stvara osjećaj da se nalazim negdje između.“ (Tang, 2006). Partnerice pomoraca naglašavaju da se rado upoznaju i druže sa sebi sličnima jer osjećaju da pojedinci koji nisu u „pomorskom svijetu“, ne mogu dijeliti i doživljavati njihove brige i iskustva na jednak način (Foster i Cacciope, 1986; Thomas, 2003).

1.3. Kratak pregled istraživanja partnerica pomoraca

Tijekom perioda separacije partnerice pomoraca doživljavaju različite probleme. Čeznu za svojim partnerom, brinu o njegovoj sigurnosti, a ponekad i komunikacija između partnera može biti prerijetka i nezgodna. Ti problemi, ali i mnogi drugi, prouzrokuju partnericama značajan stres (Tang, 2010). Problemi kao što su čežnja za partnerom, konstantna zabrinutost za njihovu sigurnost, nemogućnost dijeljenja briga te problemi oko komunikacije, mogu kod partnerica izazvati povećanje emocionalnih tenzija i loših osjećaja. Takvi su osjećaji negativni za dobrobit partnerice i za njihov odnos s pomorcem (Tang, 2009). Istraživanja su pokazala kako je odvajanje od obitelji i doma značajan faktor u doživljavanju stresa kod pomoraca i njihovih obitelji (Shipley i Cook, 1980; Foster i Cacioppe, 1986; Sutherland i Flin, 1989), stoga će biti spomenuta neka koja se odnose upravo na partnerice.

Istraživanja su pokazala da dugotrajno izbivanje partnera ima značajno negativne efekte na dobrobit partnerice. Morrice i Taylor (1978) jedni su od prvih istraživača koji su dokumentirali problem koji je zahvaćao odlaske i ponovna ujedinjenja pomoraca i njihovih obitelji, te su ispitali kako to utječe na njihove partnerice. Privukli su ih ponavljajući obrasci kliničkih simptoma anksioznosti i depresije žena čiji su partneri radili u *offshore*

industriji. Unatoč tome što se nije pokazala statistički značajna razlika između dviju grupa (žene čiji su partneri radili na *offshore* poziciji i žene čiji su muževi radili na *onshore* poziciji) u smislu općeg zdravlja, žene „*offshore* pomoraca“ izvještavale su o većim razinama depresivnih i anksioznih simptoma kao posljedica čestih odvajanja od njihovih partnera. U većini su se slučajeva žene uspješno suočavale s odsustvom svojih partnera, tako da anksioznost i depresija nisu bile značajno problematične. Međutim, oko 10% žena koristilo je neuspješne strategije suočavanja, te su klasificirane da pate od *sindroma povremeno prisutnog supruga.* Ovaj su termin opisali Morrice i Taylor (1978), a on obuhvaća trijadu simptoma: anksioznost, depresiju i seksualne poteškoće, koje se pojavljuju kao rezultat čestih odlazaka partnera, te ponovnih ujedinjenja parova. Morrice i sur. (1985) izvještavaju o razini depresivnih simptoma koje su partnerice pomoraca osjećale za vrijeme partnerovog odsutstva, a koji su bili čak pet puta veći u odnosu na vrijeme kada je partner bio kod kuće.

Taylor, Morrice, Clark i McCann (1985) također su se bavili ispitivanjem dobrobiti partnerica pomoraca, te su utvrdili da trećina žena ispitivanog uzorka osjeća značajan stres u vrijeme kada se njihov partner nalazi na brodu. Studije također naglašavaju poteškoće povezane s tranzicijskim periodima radnog ciklusa. Australijsko je istraživanje (Foster i Cacioppe, 1986) pokazalo da čak 83% partnerica pomoraca izjavljuje o određenim razinama stresa koji osjećaju kada im se partner treba vratiti kući ili otići na brod, s oko 8% njih koje čak uzimaju medikamente kako bi si olakšale nošenje sa simptomima stresa. Gotovo polovica žena tog uzorka (42%) osjećalo je da je odnos s njihovim partnerom pod rizikom zbog takvog načina života, a 25% njih je smatralo da im partner ima, ili je imao aferu. Prema tome, čekanje ne samo da loše utječe na dobrobit pojedinca, već može i nagrizati ljubavnu vezu. Također, pokazalo se da 70% žena pomoraca iz istog istraživanja, te 60 % žena iz studije Parkera i sur. (1998), doživljava stres za vrijeme perioda odvojenosti.

Unatoč tome što je pomorstvo teško uspoređivati s drugim industrijama, u većini aspekata rezultati istraživanja su konzistentni s iskustvima partnerica u drugim zanimanjima koja uključuju obrasce rada s odlascima od kuće, kao što su npr. vojnici, piloti i sl. (Rigg i Cosgrove, 1994; Rigg, 1990). Rigg i Cosgrove (1994) ispitivali su razine dobrobiti partnerica pilota. Piloti su kao profesionalna skupina slični pomorcima, s obzirom na stresne uvjete rada te česte odlaske od kuće. Dobiveno je da su žene pilota, mlađe od 40 godina, izvještavale o značajno višim razinama depresivnog raspoloženja u usporedbi

partnerica njihovih kolega koji su radili na kopnu. Istraživanja na engleskim, nizozemskim i australijskim brodskim peljarima (Shipley i Cook, 1980; de Vries-Griever, 1982; Berger, 1984, prema Parker, Clavarino i Hubinger, 1998) potvrđuju štetne efekte koje peljarenje može imati na životni stil, obiteljski život i dobrobit njihovih partnerica, te koliko je stabilna obiteljska situacija važna za dobar učinak brodskog pilota. Cooper i Sloan (1985) u svom su istraživanju na zrakoplovnim pilotima dobili da su partnerice pilota koje su bile zaposlene, bile također i otpornije na stresne događaje i životno nezadovoljstvo u odnosu na one koje su bile nezaposlene. Upravo sama prilika da se ostvaruju kao osobe na poslovnom planu dovodi kod zaposlenih žena do većeg životnog, a naravno i poslovnog zadovoljstva.

Istraživanje Yur i Nas (2012) ističe kako partnerice pomoraca, za vrijeme partnerovog izbivanja, najveću potporu dobivaju od članova obitelji te da su za svog partnera i svoju obitelj spremne podnijeti žrtvu bilo koje vrste. Neke od njih žrtvuju i svoju karijeru kako bi osigurale da odsutnost oca njihove djece na njih ne utječe previše negativno. Duljina ugovora još je jedan značajan faktor koji oblikuje iskustvo koje partnerica pomorca proživljava. Partnerice pomoraca koje su sudjelovale u jednoj britanskoj studiji (Thomas, 2003) davale su informacije o duljini partnerovog izbivanja. Ta su se odsutstva kretala u rasponu od tri tjedna, pa do šest mjeseci, s time da je većina njih imala ugovore u trajanju od tri ili četiri mjeseca. Jedino su one žene čiji su partneri imali ugovore od četiri tjedna ili manje, izjavljivale da im je ta duljina razdvojenosti prihvatljiva. Većina žena u istraživanju Hagmark (2003) izvještava da dobro podnosi pomorski stil života. Usprkos manjim konfliktima i neprestanim serijama sastanaka i rastanaka s partnerom, čini se da su zadovoljne životima koje vode, te se uspješno nose s izmjenjivanjem dvaju načina života.

1.4. Zadovoljstvo životom i psihičko zdravlje

U ovom smo se istraživanju usmjerili na zadovoljstvo životom i psihičko zdravlje, kao dva bitna aspekta dobrobiti i zdravlja partnerica pomoraca. U daljnjem tekstu dane su kratke teorijske definicije ovih konstrukata.

1.4.1. Zadovoljstvo životom

Zadovoljstvo životom, subjektivna dobrobit i sreća već su dugo u fokusu čovjekova interesa i istraživanja. U novije vrijeme njima se bavi pozitivna psihologija, nastojeći dati odgovor na pitanja što ljude čini sretnima i zadovoljnima (Brkljačić, Kaliterna-Lipovčan, 2010). Subjektivna dobrobit definirana je kao pojedinčeva afektivna i kognitivna procjena vlastitog života, te zapravo reflektira u kojoj je mjeri pojedinac zadovoljan s dosadašnjim tijekom svog života (Diener, Lucas i Kesebir, 2008). Unatoč tome što se kao sinonim subjektivne dobrobiti koristi pojam „zadovoljstvo životom", točnije bi bilo reći da je zadovoljstvo životom zapravo ključni indikator subjektivne dobrobiti, te se odnosi na kognitivnu komponentu (Burić i Komšo, 2016). Afektivna komponenta subjektivne dobrobiti - afektivna dobrobit, vezana je uz osjećaje pojedinca (Schimmack, 2008). Pojedinci procjenjuju kvalitetu vlastitog života na temelju jedinstvenog skupa kriterija (Pavot i Diener, 2008). Zadovoljstvo životom, dakle, subjektivan je doživljaj kvalitete života pojedinca, a bazira se na kognitivnoj evaluaciji cjelokupnog života pojedinca. Može se odnositi na globalnu procjenu, ali i zadovoljstvo specifičnim domenama života kao što su npr. zdravlje, posao, obitelj, socijalni odnosi (Diener, 2006). Kod zadovoljstva životom, proučavaju se vanjski uvjeti, ali i unutarnji procesi koji impliciraju subjektivna iskustva pojedinaca (Brajković, 2010). Ono se može povezati s razinom sreće koju osoba osjeća u svojoj interakciji s okolinom (Capan i Sindik, 2014), ovisi o emocionalnim raspoloženjima, osjetljivo je na promjene životnih uvjeta, te je pod utjecajem osobnih značajki i grupnih usmjerenja (Pavot i Diener, 1993), a na kraju dopušta ljudima da sami odrede koji će kriterij koristiti kod evaluacije kvalitete vlastitog života (Schimmack i Lucas, 2010).

Kvaliteta života odnosi se na subjektivan doživljaj vlastitog života, koji je određen okolnostima u kojima osoba živi, specifičnim životnim iskustvima, te karakteristikama ličnosti koje utječu na doživljavanje realnosti (Živković, Ćapo, Rončević i Sindik, 2013). Uz jedinstvene kriterije koji opisuju „dobar život", osobe mogu imati sasvim različite standarde uspješnosti u određenim segmentima života (Morrison, Tay i Diener, 2011). Postoji nekoliko teorija koje pokušavaju objasniti pojam zadovoljstva životom. Prema teoriji krajnjih točaka zadovoljstvo životom postiže se zadovoljenjem osnovnih potreba ili ciljeva (Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985), dok je glavna postavka teorije ugode i bola da osobe imaju dispozicije da osjete zadovoljstvo nakon zadovoljenja neke potrebe zasnovane na deprivaciji. Nadalje, prema teoriji aktiviteta, pojedinac osjeća zadovoljstvo

kao rezultat uključenosti u neku zanimljivu aktivnost. Asocijacionističke teorije pretpostavljaju mogućnost postojanja mreže pozitivnih asocijacija i naučenu sposobnost da osoba reagira na pozitivne načine (Brajković, 2010). Konačno, prema teorijama procjene ljudi se uspoređuju s drugim pojedincima te na temelju tih usporedbi postižu i održavaju svoju razinu sreće i zadovoljstva (Capan i Sindik, 2014).

1.4.2. Psihičko zdravlje

Mentalno, odnosno psihičko zdravlje dio je generalnog zdravlja pojedinca. Svjetska zdravstvena organizacija definira psihičko zdravlje kao stanje dobrobiti u kojem svaki pojedinac može ostvariti svoje potencijale te je sposoban nositi se sa svakodnevnim životnim stresom, u mogućnosti je biti produktivan i uživati u plodovima svoga rada, te može pridonositi svojoj zajednici. Također, u mogućnosti je uspostaviti harmonične odnose s drugima, ima sposobnost shvaćanja vlastitih intelektualnih i emocionalnih potencijala te samoefikasnosti, posjeduje subjektivan osjećaj blagostanja i može izraziti svoju individualnost, te ostvariti osobne ciljeve (World Health Organization, 2001). Psihičko se zdravlje također odnosi na način na koji pojedinci evaluiraju svoj život te uključuje varijable kao što su zadovoljstvo životom, odsutnost depresije i anksioznosti te prisutnost dobrih emocija i dobrog raspoloženja (Diener i Diener, 1995). Osim toga, smatra se da je psihičko zdravlje snažno povezano sa zadovoljstvom životom. Pojedinci koji imaju slabije psihičko zdravlje u načelu imaju prilično nisko zadovoljstvo životom (Centre for Applied Research in Mental Health and Addiction, 2016).

1.5. Neki prediktori zadovoljstva životom i psihičkog zdravlja

Zadovoljstvo životom i psihičko zdravlje partnerica pomoraca mogu varirati s obzirom na demografske karakteristike samih partnerica (primjerice, dob, imanje djece i sl.) i radne karakteristike njihovih partnera (primjerice, tip ugovora), o čemu je bilo riječi ranije u uvodnom dijelu vezanom za same pomorce i njihove partnerice. Međutim, u objašnjenju zadovoljstva životom i psihičkog zdravlja zasigurno su važni i drugi individualni i transakcijski čimbenici koji bi mogli predstavljati izvore ili resurse očuvanja zadovoljstva životom i dobrobiti, poput zadovoljstva vezom i seksualnog zadovoljstva, socijalne podrške i otpornosti, čije se definicije navode u daljnjem tekstu.

1.5.1. Zadovoljstvo vezom

Zadovoljstvo vezom odnosi se na subjektivnu evaluaciju odnosa koji uključuje pozitivne i negativne osjećaje prema partneru i sveobuhvatnu privlačnost samog odnosa (Rusbult i Buunk, 1993). Visoke razine zadovoljstva romantičnom vezom povezane su s važnim ishodima, koji uključuju stabilnost veze i niže stope raskida veze (Gottman i Levenson, 1992), te visoke razine osobne dobrobiti, ali i mentalnog i fizičkog zdravlja (Prigerson, Maciejewski i Rosenheck, 1999). Socijalni odnosi, a naročito romantične veze, smatraju se potencijalnim izvorima subjektivne dobrobiti (Kesebir i Diener, 2009). Kao što je već ranije objašnjeno, subjektivna dobrobit ima afektivnu i globalnu kognitivnu komponentu (zadovoljstvo životom), a zadovoljstvo vezom, točnije njena kvaliteta, povezana je s oba aspekta (Dyrdal, Røysamb, Nes i Vittersø, 2011). Intimne su veze usko povezane sa zadovoljstvom životom (Diener i Diener McGavran, 2008), te su moguće jedan od važnijih aspekata života pojedinca (Neyer i Lehnhart, 2006) i posljedično značajno utječu na zadovoljstvo životom.

1.5.2. Seksualno zadovoljstvo

Unatoč višestrukim i raznolikim definicijama, seksualno zadovoljstvo igra centralnu ulogu kod osobne i seksualne dobrobiti, kao i kod zadovoljstva vezom (Carvalheira i Costa, 2015). Seksualno zadovoljstvo definira se kao evaluacija pozitivnih i negativnih dimenzija nečijeg seksualnog odnosa. Te dimenzije uključuju osobna iskustva, kao što su npr. čestina postizanja orgazma tijekom seksualnog odnosa; zatim iskustva seksualnog partnera, što se recimo odnosi na konzistentnost partnerove erekcije tijekom seksa; ili aspekt koji se odnosi na samu vezu, odnosno čestina seksualnih odnosa ili u kojoj mjeri partneri otvoreno pričaju o seksualnim temama (Velten i Margraf, 2017). Pozitivno je povezano sa zadovoljstvom vezom, no još se uvijek nije utvrđen kauzalan odnos među njima, te smjer tog odnosa (Haavio-Mannila i Kontula, 1997). Također, pokazalo se da je veće zadovoljstvo dobar prediktor stabilnosti veze i njenog duljeg trajanja (Felmlee, Sprecher i Bassin, 1990).

1.5.3. Percipirana socijalna podrška

Socijalna podrška može biti definirana kao eksternalni, osobni izvor dostupan pojedincu, kada je suočen s teškim i stresnim situacijama. Vrlo je široko definirana, a odnosi se na bilo koji proces putem kojeg socijalni odnosi mogu djelovati na tjelesno i/ili psihičko zdravlje (Cohen, Gottlieb i Underwood, 2000, prema Leutar i Oršulić, 2015). Percipirana socijalna podrška označava socijalnu podršku koju pojedinac doživljava kao dostupnu, za razliku od same primljene socijalne podrške, koja se odnosi na objektivnu količinu primljene pomoći od drugih (Szymona-Pałkowska i sur., 2016). Većina autora smatra da je percipirana socijalna podrška bolji prediktor statusa u odnosu na objektivno mjerenu socijalnu podršku (Zimet. Dahlem, Zimet i Farley, 1988). Socijalna podrška može se definirati i kao „skup povoljnih učinaka, koji za pojedinca proizlaze iz bliskih odnosa s drugim ljudima, a koji mu, između ostalog, pomažu da se nosi sa stresnim i kriznim događajima u životu (Kljaić, 2005, str. 449). Ona funkcionira kao neka vrsta amortizera, koji štiti pojedinca od štetnog utjecaja stresa (Cohen i McKay, 1984, prema Zimet i sur., 1988). Osjećaj da možemo očekivati pomoć od drugih može ublažiti ili spriječiti doživljaj nekog događaja kao stresnog. Socijalna se podrška pokazala kao jedan od bitnih faktora koji određuju nečije zadovoljstvo i kvalitetu života. Odnosom socijalne podrške i kvalitete života bave se model glavnih efekata i model ublažavanja stresa. Prema modelu glavnih efekata pretpostavlja se da socijalna podrška djeluje izravno i poboljšava kvalitetu života, dok se prema modelu ublažavanja stresa pretpostavlja da socijalna podrška olakšava nošenje sa stresom, te sukladno tome povećava kvalitetu života osobe (Šincek i Vuletić, 2011).

Vjeruje se kako socijalna potpora unaprjeđuje dobrobit ili direktno (unaprjeđujući dobrobit neovisno o razini stresa koju pojedinac doživljava), ili indirektno ublažavajući stresore. Dvije su šire kategorije socijalne podrške; strukturalna i funkcionalna (Cohen i Wills, 1985). Strukturalna podrška reprezentira razinu pojedinčeve socijalne integracije odnosno socijalne povezanosti, te je određena brojem socijalnih veza u socijalnoj mreži pojedinca. Funkcionalna podrška odnosi se na pojedinčevu percepciju odnosno procjenu socijalne podrške, a obuhvaća četiri kategorije; to su materijalna podrška, afektivna podrška, pozitivne socijalne integracije i informacijska podrška (Vaux, 1988). Ove dvije vrste podrške zajedno unaprjeđuju dobrobit neovisno o doživljenom stresu.

1.5.4. Otpornost

U znanstvenoj literaturi postoji mnogo definicija otpornosti te je gotovo nemoguće navesti svaku od njih. Otpornost se tako definira kao oporavak od stresnog događaja, kao uspješno nošenje sa stresnom situacijom ili prilagodba na nju, zatim kao sposobnost izbjegavanja nepovoljnih okolnosti, iznadprosječno snalaženje u stresnim situacijama, itd. (Carver, 1998; Tusaie i Dyer, 2004, prema Slišković i Burić, 2018). Windle (2010, prema Slišković i Burić, 2018) otpornost definira kao „proces uspješnog nošenja ili upravljanja značajnim izvorima stresa ili traumom“. Nekada se umjesto „otpornosti“ koristio termin „psihološka ranjivost“. Termin „otpornost“ prikladniji je jer naglašava trajniji i dosljedniji obrazac uspješnog suočavanja sa stresorima, a s druge strane ne stvara pogrešnu predodžbu da pojedinac nije pogođen događajem. Na pojedince različiti stresni događaji utječu na različit način. Jedan od faktora koji utječe na to kako će se osoba nositi sa stresom je i otpornost. Istraživanja pokazuju da otpornost ne djeluje sama po sebi na apsolutan način, već ovisi o raznim čimbenicima, koji se smatraju antecedentama otpornosti, kao što su socijalna podrška, optimizam, samopoštovanje, smisao za humor, osjećaj kontrole nad vlastitim životom i mnogi drugi. Walshova (1998) otpornost definira kao imanje kapaciteta za „odbiti se“ od događaja koji su loši te na taj način postati osnaženiji i kreativniji u korištenju tehnika odupiranja negativnim iskustvima.

1.6. Cilj i polazište istraživanja

Pomorstvo je izuzetno stresna profesija, za samog pomorca, ali i njegove bližnje, a naročito njihove partnerice. Iz dosadašnjih, relativno rijetkih studija u ovom području, evidentno je da pomorski stil života ostavlja tragove na pomorskim obiteljima, te može narušiti dobrobit i zdravlje njihovih partnerica. S obzirom na to, a i budući da u Hrvatskoj, unatoč povećoj populaciji pomoraca, nije istraživana dobrobit njihovih partnerica, provedena je ova studija. Cilj je bio provjeriti doprinos određenih prediktora u objašnjenju dobrobiti partnerica pomoraca, točnije njihovog zadovoljstva životom te psihičkog zdravlja.

2. PROBLEM I HIPOTEZE

2.1. Problem

1. Ispitati doprinos nekih demografskih karakteristika partnerica (dob i imanje djece), radnih karakteristika partnera (trajanje ugovora i omjer radnih i slobodnih dana), zadovoljstva vezom i seksualnim životom, percipirane socijalne podrške i otpornosti partnerica pomoraca u objašnjenju zadovoljstva životom i psihičkog zdravlja.

2.2. Hipoteze

1. Pretpostavlja se da dob i imanje djece, radne karakteristike partnera, procjene zadovoljstva vezom i seksualnim životom, percipirana socijalna podrška i otpornost ispitanica imaju značajan doprinos u objašnjenju zadovoljstva životom partnerica pomoraca. Budući da su neka istraživanja (Taylor i sur., 1985) pokazala da se partnerice pomoraca koje su starije i iskusnije nauče nositi s takvim stilom života, očekuje se da će veće zadovoljstvo životom imati žene koje imaju više godina. Također, s obzirom da istraživanja (Angeles, 2010) pokazuju da djeca pozitivno utječu na zadovoljstvo životom, pretpostavlja se da će zadovoljnije biti žene koje imaju djecu. Očekuje se veće zadovoljstvo žena čiji su partneri na brodu kraći period vremena i imaju povoljan omjer radnih i neradnih dana. Uz to s obzirom da se pokazalo da kvalitetne intimne veze pogoduju većem zadovoljstvu životom, očekuje se da će žene koje su zadovoljnije svojom vezom i koje imaju veće seksualno zadovoljstvo izvještavati o većem zadovoljstvu životom. Na kraju, očekuje se veće zadovoljstvo životom u žena koje percipiraju veću razinu socijalne podrške i koje su otpornije na stresne događaje.

2. Pretpostavlja se da dob i imanje djece, radne karakteristike partnera, procjene zadovoljstva vezom i seksualnim životom, percipirana socijalna podrška i otpornost ispitanica imaju značajan doprinos u objašnjenju psihičkog zdravlja partnerica pomoraca. Prema istraživanjima (Rigg i Cosgrove, 1994; Taylor i sur., 1985) mlađe su žene osjetljivije na simptome vezane uz anksioznost i depresiju, stoga se očekuje

slabije psihičko zdravlje u mlađih partnerica pomoraca. Također, u istim istraživanjima ispitanice spominju da je takav „*home-away*“ životni stil njihovih partnera imao puno veći utjecaj na njihovo psihičko zdravlje kada su bile mlađe i imale malu djecu. S obzirom na to očekuje se slabije psihičko zdravlje u mlađih žena i onih koje imaju djecu. Budući da se pokazalo da je fizička prisutnost partnera važna za psihičko zdravlje partnerice, očekuje se bolje psihičko zdravlje kod žena čiji su partneri na brodu kraće i koji imaju povoljan omjer radnih i slobodnih dana. Nadalje, s obzirom da se kvalitetne intimne veze smatraju zaštitnim faktorom psihičkog zdravlja, očekuje se da će žene zadovoljnije svojom vezom i seksualnim životom biti i boljeg psihičkog zdravlja. Također, očekuje se da će bolje psihičko zdravlje imati žene koje percipiraju više razine socijalne podrške i koje su otpornije na stresne događaje.

3. METODA

3.1. Ispitanice

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 647 žena, točnije partnerica pomoraca, u rasponu od 18 do 62 godine, dok je prosječna dob iznosila 31.91 godinu (*SD*=8.03). Od 647 žena, njih 39.41% zaposleno je na puno radno vrijeme, 31.68% je nezaposleno, 14.84% njih studira, 8.5% žena radi honorarno ili sezonski, a njih 5.56% radi na pola radnog vremena. Što se tiče odnosa s partnerom, najveći broj ispitanica, njih 62.3% je u braku, 21.02% njih je u vezi, te kohabitiraju s partnerom, dok je 16.7% ispitanica u vezi, međutim ne žive s partnerom. Vrijeme trajanja partnerskog odnosa pokazalo se prilično heterogeno. U istraživanju su sudjelovale žene koje su sa svojim partnerima u vezi od 2 mjeseca, pa sve do 528 mjeseci, s time da se trajanje veze definiralo kao ukupno trajanje cijelog odnosa, dakle i trajanje same veze, ali i braka za one koje su udane. Tako prosječno trajanje veze iznosi 114.40 mjeseci (*SD*=97.94), dok je to za bračni odnos 104.19 mjeseci (*SD*=96.73). Najveći broj ispitanica (58.27%) izjavio je da ima djece, 24.57% njih ima jedno dijete, 27.98% ih ima dvoje djece, a 5.72% ispitanica ima troje ili više djece. Većina ispitanica živi s partnerom i djecom (47.91%), 28.59% živi samo s partnerom, 16.07% ne živi s partnerom, a ostatak ispitanica živi s partnerom u kombinaciji s njegovim ili njezinim roditeljima.

Što se tiče radnih karakteristika partnera, pokazalo se da partner na brodu u prosjeku provodi 14.07 tjedana (*SD*=5.60; *Min-Max*= 1-40), 85.94% njih plovi za stranu radnu organizaciju. Većina pomoraca (67.08%), prema izjavama partnerica, ima povoljan omjer radnih i neradnih dana, te također kod većine pomoraca (brodarska) radna organizacija u potpunosti (31.07%) ili većinom (58.42%) poštuje ugovor. Najzastupljeniji brodovi na kojima plove partneri ispitanica bili su tankerski brodovi (33.06%), slijede putnički brodovi (15.92%), zatim plinaši (14.53%) i ostali teretni brodovi, a navode se i brodovi ostale namjene (13.18%). Naposljetku, 49.61% pomoraca ima besplatan pristup internetu, dok 33,28% njih ima omogućen pristup internetu, međutim moraju ga samostalno plaćati. Ostalih 17% pomoraca koristi druge oblike komunikacije, kao što su primjerice satelitski telefon, brodski e-mail i slično. S obzirom na navedeno, čak 86.24% ispitanica sa svojim partnerima komunicira svakodnevno, njih 6.34% u kontaktu su jednom tjedno, 1.7% nekoliko puta tjedno, a ostalih 5.72% ovise o signalu ili pristanku u luku.

Tablica 1 Prikaz demografskih karakteristika ispitanica

	M	*SD*	*Raspon (min-max)*	*N*
Dob (godine)	31.10	8.03	18-62	647
Trajanje partnerskog odnosa (mjeseci)	114.40	97.94	2-528	642
Dob najmlađeg djeteta (godine)	6.48	6.97	0.08-35	371
Trajanje odvojenosti od partnera (trajanje ugovora u tjednima)	14.07	5.60	1-40	619

		N	*%*
Vrsta partnerskog odnosa	U braku	403	62.3
	U vezi i žive zajedno	136	21.02
	U vezi, ali ne žive zajedno	108	16.7
Djeca	Ima djece	377	58.27
	Nema djece	270	41.73
Broj djece	1	159	24.57
	2	181	27.98
	3 ili više	37	5.72
Radni status	Nezaposlene	205	31.68
	Puno radno vrijeme	255	39.41
	Pola radnog vremena	36	5.56
	Honorarno ili sezonski	55	8.5
	Studiraju	96	14.84
Sastav članova kućanstva	Žive samo s partnerom	185	28.59
	Žive s partnerom i djecom	310	47.91
	Žive s njegovim ili njezinim roditeljima	36	5.56
	Ne žive s partnerom	104	16.07

Tablica 2 Prikaz radnih karakteristika partnera ispitanica

		N	*%*
Vrsta broda	Tankeri	214	33.08
	Putnički	103	15.92
	Plinaši	94	14.53
	Kontejnerski	48	7.42
	Rasuti teret	42	6.49
	Ostali teretni brodovi*	59	9.18
	Brodovi posebne namjene**	85	13.14
Omjer radnih i neradnih dana	Povoljni omjer (=)***	434	67.08
	Nepovoljni omjer (≠)****	213	32.92
Porijeklo kompanije	Domaća	91	14.06
	Strana	556	85.94
Poštivanje ugovora	Kompanija uopće ne poštuje ugovor	11	1.7
	Kompanija većinom ne poštuje ugovor	57	8.81
	Kompanija većinom poštuje ugovor	378	58.42
	Kompanija u potpunosti poštuje ugovor	201	31.07
Način komunikacije	Plaćen pristup internetu	215	33.28
	Besplatan pristup internetu	321	49.61
	Satelitski telefon	33	5.10
	Brodski e-mail	33	5.10
	Mobitel	18	2.78
	Ostalo	26	4.02
Čestina komunikacije	Svaki dan	558	86.24
	Jednom tjedno	41	6.34
	Nekoliko puta tjedno	11	1.7
	Ovisi o signalu	10	1.55
	Kad pristane u luku	25	3.86
	Prema potrebi	2	0.31

* generalni teret, ro-ro, stočarski

** tegljači, jaružala, brodovi za postavljanje kabela i cjevovoda, seizmički, ribarski, ledolomci, istraživački, brodovi za rad na područjima gdje se traži ili crpi nafta (*Supply ships*)

*** jednak omjer radnih i neradnih dana (npr. 2 mjeseca na brodu, 2 mjeseca kod kuće)

**** nejednak omjer radnih i neradnih dana (npr. 4 mjeseca na brodu, 2 mjeseca kod kuće)

3.2. Mjerni instrumenti

3.2.1. Upitnik općih podataka

Na početku upitnika od ispitanica je traženo da odgovore na nekoliko općih pitanja, koja su se odnosila na njih osobno, odnos s njihovim partnerom, te na neke radne karakteristike partnera. Dobivene su informacije o dobi, radnom statusu ispitanica, jesu li u braku ili u vezi sa svojim partnerom, te koliko dugo su u tom odnosu, imaju li djece i s kime žive u kućanstvu. Potom su uslijedila pitanja koja su se odnosila na partnerov posao, kao što su npr. trajanje partnerovih ugovora, vrsti broda na kojoj plovi, poštivanju ugovora, plove li za domaću ili stranu kompaniju te mogućnosti i načinu komunikacije sa svojim partnericama.

3.2.2. Skala zadovoljstva životom

Skala zadovoljstva životom (*Life Satisfaction Scale*), instrument je koji se sastoji od pet čestica, a mjeri globalnu kognitivnu procjenu zadovoljstva životom neke osobe. Skalu su konstruirali Diener i suradnici (1985), a Burić i Komšo (2016) su je prevele te validirale na hrvatskom uzorku. Pojedinci prilikom ispunjavanja skale daju odgovore na pet čestica kroz skalu od sedam stupnjeva, odnosno iskazuju svoje slaganje (*7 – u potpunosti se slažem*), odnosno neslaganje (*1 – u potpunosti se ne slažem*), s određenom česticom. Primjer čestice je *„Moj život je vrlo blizu onome što smatram idealnim“*, a ukupan rezultat formira se zbrajanjem procjena odgovora na svih pet tvrdnji, pri čemu viši rezultat ukazuje na veće zadovoljstvo životom. Pouzdanost tipa unutrašnje konzistencije u literaturi se pokazala zadovoljavajuće visokom α= .90 (Rosengren, Jonasson, Brogardh i Lexell, 2015), što je slučaj i u ovom istraživanju gdje Cronbach alpha iznosi α= .91.

3.2.3. Skala psihičkog zdravlja

Skalu psihičkog zdravlja (*Mental Health Inventory*) konstruirali su Berwick i sur. (1991), a koristi se za mjerenje općeg mentalnog zdravlja. Sastoji se od pet čestica koje zahvaćaju glavne domene psihičkog zdravlja, a na koje ispitanici odgovaraju putem skale od šest stupnjeva (*1=uvijek – 6= nikada*). Domene koje ova skala obuhvaća odnose se na anksioznost *(„Koliko često ste bili nervozni ili anksiozni?“)*, opći pozitivni afekt *(„Koliko*

često ste se osjećali smireno ili staloženo?“ ili *„Koliko često ste se osjećali sretno?“)*, depresivnost *(„Koliko često ste se osjećali nemoćno ili depresivno?“),* te bihevioralnu/emocionalnu kontrolu *(„Koliko često ste se osjećali toliko potišteno da Vas ništa nije moglo razvedriti?“)*. Dvije čestice općeg pozitivnog afekta obrnuto su kodirane, te kada se zbroje s rezultatima s ostale tri čestice dobije se kompozitni rezultat, kod kojeg njegove više razine upućuju na bolje opće psihičko zdravlje. Cronbach alpha koeficijent za ovu skalu u ovom je istraživanju iznosio α=.84.

3.2.4. Skala procjene kvalitete veze

Skalu procjene kvalitete veze (*Relationship Assesment Scale*) konstruirao je Hendrick (1988) s namjerom da dobije informacije o generalnom zadovoljstvu veze ispitanika. Skala se sastoji od sedam čestica npr. *(„Koliko volite svog partnera?“* ili „*U kojoj mjeri Vaša veza zadovoljava Vaša početna očekivanja?“*). Zadatak ispitanica bio je da uz svaku česticu obilježe svoj odgovor, koji se najviše odnosi na određeni aspekt njihove aktualne veze, a koji rangira na skalama od pet stupnjeva, koje su prilagođene svakom pitanju npr. (*1= vrlo malo – 5= jako, 1=gotovo uopće ne – 5= u potpunosti*). Ukupan rezultat određuje se kao prosječna vrijednost procjena s time da veći rezultat upućuje na veće zadovoljstvo vezom. U Hendrickovom (1988) istraživanju pokazalo se da skala ima visoku pouzdanost (α= .86), a u ovom je istraživanju Cronbach alpha iznosio također zadovoljavajuće visokih (α= .86).

3.2.5. Nova skala seksualnog zadovoljstva

Nova skala seksualnog zadovoljstva (Štulhofer i Buško, 2008) temeljena je na važnosti seksualne razmjene, seksualnih osjeta, seksualnih aktivnosti, seksualne usredotočenosti i emocionalne bliskosti. Dvije su međusobno povezane dimenzije u osnovi seksualnog zadovoljstva. Radi se o faktoru usmjerenosti na sebe i faktoru usmjerenosti na partnera i seksualne aktivnosti. U načelu, svaka od dviju podljestvica sadrži 10 čestica, međutim u ovom je istraživanju korištena kraća inačica ove skale, a koja sadrži sveukupno 12 čestica (npr. „*Koliko ste zadovoljni učestalosti seksualnih aktivnosti?“, „Koliko ste zadovoljni funkcioniranjem svoga tijela u seksu?“, „Koliko ste zadovoljni užitkom koji pružate partneru?“*). Ispitanice su na pitanja o zadovoljstvu pojedinim aspektima seksualnosti,

posljednjih šest mjeseci, trebale dati svoje procjene na skali (1= nimalo zadovoljna - 5= potpuno zadovoljna). Ukupni rezultat dobiva se zbrajanjem rezultata svih čestica, a rezultat dviju dimenzija moguće je dobiti zbrajanjem rezultata na česticama unutar svake subskale. U ovom je istraživanju korišten samo ukupni rezultat na skali, kod kojeg viši rezultat označava veće seksualno zadovoljstvo. Visok Cronbach aplha iz istraživanja Štulhofer i Buško (2008) α= .95 ukazuje na visoku pouzdanost ove skale, što se pokazalo i za kraću verziju α= .93, a taj se trend nastavio i u ovom istraživanju α= .97.

3.2.6. Ljestvica za procjenu stupnja socijalne podrške

Ljestvica za procjenu stupnja socijalne podrške korištena je u istraživanju Abbey, Abramis i Caplan (1985). Sadrži osam čestica, odnosno pitanja, u kojima ispitanik treba procijeniti u kojoj mu mjeri bliske osobe "…pružaju ohrabrenje", "…daju korisne informacije", "…pružaju izravnu pomoć", i sl. i to na 4-stupanjskoj ljestvici (*nikad, ponekad, često, uvijek*). Ukupan rezultat formiran je kao linearna kombinacija odgovora na sve tvrdnje. Podaci o percipiranoj socijalnoj podršci temelje se na prosječnom broju bodova na osam čestica ove ljestvice. Metrijske karakteristike ljestvice pokazuju visoku internu konzistenciju i govore u prilog korištenja sumativnih rezultata. Koeficijent unutarnje konzistencije skale, Cronbach alpha, u istraživanju spomenutih istraživača iznosio je α=.90, a u ovom istraživanju dobiven je zadovoljavajuće visok Cronbach alpha od α=.93.

3.2.7. Kratka skala otpornosti

Kratku skalu otpornosti (*The Brief Resilience Scale*) u originalu su konstruirali Smith i sur. (2008), a na hrvatski je prevedena i adaptirana prilikom izvođenja projekta „Teachers' emotions and emotion regulation strategies: personal and contextual antecedents and effects on motivation, well-being and relationships with students" (HRZZ). Skala se sastoji od šest čestica (npr. *„Teško mi je oporaviti se nakon što se dogodi nešto loše."* ili „*Teško mi je prolaziti kroz stresne događaje"*), koje su kreirane s namjerom da mjere sposobnost oporavka od stresa. Zadatak ispitanika je da na skali od 1 (*u potpunosti se ne slažem*) do 5 (*u potpunosti se slažem*), procjene koliko se slažu s određenom tvrdnjom. Konačan se rezultat na skali dobiva na način da se obrnuto boduju tri čestice koje imaju negativan smjer, a potom se formira prosječan rezultat na svim česticama. Viši rezultat ukazuje na

veću razinu otpornosti. U istraživanju Slišković i Burić (2018) skala je imala zadovoljavajuću pouzdanost unutrašnje konzistencije α= .82, što se pokazalo i u ovom istraživanju, gdje Cronbach alpha iznosi zadovoljavajuće visokih α= .80.

3.3. Postupak

S obzirom da se radilo o specifičnom uzorku, prikupljanje podataka odrađeno je putem on-line verzije upitnika, kako bi se obuhvatio što veći broj žena. Link na upitnik distribuiran je putem nekoliko društvenih mreža, a u susret su izašli i neki portali kao što je www.pomorac.net, koji okuplja populaciju vezanu uz pomorstvo. U prikupljanju ispitanica dodatno je korištena tehnika snježne grude, na način da su same ispitanice, ali i ostali poznanici, zamoljeni da proslijede upitnik daljnjim potencijalnim ispitanicama, odnosno poznanicama, prijateljicama i drugim ženama za koje znaju da su u vezi ili braku s pomorcem. Istraživanje je provedeno u 2017. godini, a upitnikom su se prikupile informacije o nekim demografskim karakteristikama ispitanica, radnim karakteristikama njihovih partnera, te je isti obuhvaćao i niz skala opisanih u odlomku Mjerni instrumenti. Ispitanicama je naglašeno da je sudjelovanje u istraživanju u potpunosti dobrovoljno i anonimno, te da mogu odustati u bilo kojem trenutku. Također, naveden je kontakt u vidu e-mail adrese na koju su se ispitanice mogle obratiti sa svojim upitima.

4. REZULTATI

4.1. Deskriptivni podaci

Tablica 3 Prikaz deskriptivnih podataka korištenih skala

	Cronbach alpha koeficijent	*Raspon (min-max)*	*Teoretski raspon*	*M*	*SD*	*Koeficijent asimetrije*	*Koeficijent Spljoštenosti*
Zadovoljstvo životom	.91	1-7	1-7	4.69	1.40	-.57(.10)	-.49(.19)
Psihičko zdravlje	.84	1-6	1-6	4.01	0.56	-.48(.10)	-.29(.19)
Procjena kvalitete veze	.86	1-5	1-5	3.71	0.36	-.81(.10)	1.94(.19)
Seksualno zadovoljstvo	.97	1-5	1-5	4.11	0.91	-1.42(.10)	1.56(.19)
Percipirana socijalna podrška	.93	1-5	1-5	3.08	0.69	-.45(.10)	-.63(.19)
Otpornost	.80	1-5	1-5	3.11	0.67	0.00(.10)	0.05(.19)

Iz tablice 3 vidljivo je da su srednje vrijednosti nekih skala pomaknute prema pozitivnim vrijednostima, međutim prema vrijednostima asimetričnosti i kurtičnost podaci su prikladni za parametrijske statističke postupke.

4.2. Preliminarna korelacijska analiza

Kako bi se odgovorilo na postavljeni istraživački problem prije provođenja hijerarhijskih regresijskih analiza i testiranja doprinosa odabranih prediktora u objašnjenju zadovoljstva životom i psihičkog zdravlja, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije *(*tablica 4*)* sa svrhom utvrđivanja međusobne povezanosti svih kriterijskih i prediktorskih varijabli. Preciznije, u analizu su uključene sljedeće varijable: demografske karakteristike ispitanica, radne karakteristike njihovih partnera, te rezultate na skalama koje su ispitivale

zadovoljstvo životom, zadovoljstvo vezom, seksualno zadovoljstvo, psihičko zdravlje, percipiranu socijalnu podršku, te otpornost ispitanica. Dobivene interkorelacije prikazane su u tablici 4.

Pokazalo se da su starije ispitanice, one čija je partnerska veza dužeg trajanja te ispitanice koje imaju djecu, značajno manje zadovoljne svojim životom i vezom, imaju manje seksualno zadovoljstvo, teže se oporavljaju od stresnih događaja, slabijeg su psihičkog zdravlja, te percipiraju manju količinu socijalne podrške. Nadalje, ispitanice koje imaju mlađu djecu, pokazuju veće zadovoljstvo životom, ali i partnerskim odnosom, zadovoljnije su seksualnim životom, pokazuju više razine otpornosti, boljeg su psihičkog zdravlja, te ostvaruju više rezultate na Skali percipirane socijalne podrške.

U pogledu radnih karakteristika partnera pomoraca, pokazalo se da su ispitanice čiji partneri imaju vremenski duže ugovore manje zadovoljne svojim životom, a one čiji partneri imaju povoljan omjer radnih i neradnih dana zadovoljnije su životom, vezom, imaju veće seksualno zadovoljstvo, bolje psihičko zdravlje te se lakše oporavljaju od stresnih događaja.

Konačno, zadovoljstvo i psihičko zdravlje pozitivno su povezani međusobno, kao i s ostalim pretpostavljenim izvorima. Drugim riječima, ispitanice koje su zadovoljnije svojim životom i viših razina psihičkog zdravlja, ujedno su zadovoljnije svojom ljubavnom vezom te izvještavaju o većem seksualnom zadovoljstvu, percipiraju više razine socijalne podrške te se lakše oporavljaju od stresnih događaja, odnosno otpornije su.

Tablica 4 Prikaz povezanosti ispitivanih varijabli (N=614)

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1. Dob	1	.82**	.53**	.80**	-.08*	-.07	-.13**	-.12**	-.02	-.10**	-.10*	-.17**
2. Trajanje partnerske veze		1	.55**	.81**	-.05	-.06	-.13**	-.08*	-.07	-.12**	-.13**	-.18**
3. Djeca (da/ne)			1	.50**	-.12**	-.05	-.09*	-.12**	-.06	-.12**	-.13**	-.18**
4. Dob najmlađeg djeteta				1	.02	.01	-.16**	-.13**	-.09*	-.14**	-.14**	-.13**
5. Trajanje ugovora (odsutnost partnera)					1	.54**	-.10*	-.01	-.05	-.04	-.04	-.01
6. Omjer radnih i neradnih dana						1	-.10*	-.06	-.08*	-.10*	-.09*	-.04
7. Zadovoljstvo životom							1	.29**	.23**	.51**	.45**	.29**
8. Zadovoljstvo vezom								1	.12**	.19**	.44**	.12**
9. Otpornost									1	.39**	.13**	.11**
10. Psihičko zdravlje										1	.38**	.26**
11. Seksualno zadovoljstvo											1	.29**
12. Percipirana socijalna podrška												1

**p<.01; *p<.05

4.3. Ispitivanje doprinosa nekih demografskih karakteristika ispitanica, radnih karakteristika partnera, zadovoljstva vezom, seksualnog zadovoljstva, percipirane socijalne podrške i otpornosti u objašnjenju zadovoljstva životom

U obradu podataka uključena je provedba hijerarhijske regresijske analize, s ciljem ispitivanja doprinosa odabranih prediktora u objašnjenju zadovoljstva životom. U analizu se prediktori uključuju kumulativno, a u ovom se slučaju to činilo kroz pet koraka. U prvom su se koraku ispitivali prediktivni doprinosi dobi i imanja djece u zadovoljstvu životom, zatim su u drugom bloku prediktorskih varijabli uključeni radni uvjeti partnera, točnije trajanje ugovora i omjer radnih i neradnih dana. U trećem koraku obuhvaćeni su zadovoljstvo vezom i seksualno zadovoljstvo, zatim je u četvrtom koraku uključena percipirana socijalna podrška, dok se u petom, koji je ujedno i zadnjih korak u analizi, prati doprinos otpornosti u objašnjenju zadovoljstva životom. Smatra se da neki od prethodno spomenutih konstrukata mogu predstavljati antecedente otpornosti, te je stoga ona stavljena u posljednjih korak. U tablici 5 prikazani su rezultati ispitivanja zasebnih i ukupnih doprinosa odabranih prediktora u objašnjenju kriterija.

Dobiveni rezultati hijerarhijske regresijske analize pokazuju da je ovim skupom prediktora objašnjeno 28% ($R^{2=}$.28; p<.00) ukupne varijance zadovoljstva životom. U prvom su se koraku ispitivale prediktivne važnosti dobi i imanja djece u objašnjenju zadovoljstva životom, te se pokazalo da dob ima samostalan, negativan i značajan doprinos u objašnjenju kriterija, odnosno mlađe su ispitanice postizale više rezultate na Skali zadovoljstva životom, dok imanje djece nije pokazalo značajan doprinos u objašnjenju kriterija. Nakon prvog koraka objašnjeno je 1% ($R^{2=}$.01; p<.01) ukupne varijance zadovoljstva životom. Drugi blok prediktorskih varijabli čine radni uvjeti partnera, točnije trajanje ugovora i omjer radnih i neradnih dana, te oni nisu pokazali značajan samostalan doprinos u objašnjenju kriterija, međutim ukupna se objašnjena varijanca značajno povećala za 2% (ΔR^2=.02), te nakon drugog bloka iznosi 3% ($R^{2=}$.03; p<.00). U trećem su koraku uključeni zadovoljstvo vezom i seksualno zadovoljstvo, koji su pokazali značajan pozitivan doprinos u objašnjenju kriterija, te je nakon uvođenja ovih prediktora postotak ukupne objašnjene varijance porastao za značajnih 20 % (ΔR^2=.20), te nakon trećeg bloka prediktora iznosi 23% ($R^{2=}$.23; p<.00). Dakle, ispitanice koje su zadovoljnije svojom partnerskom vezom te izvještavaju o većem seksualnom zadovoljstvu, iskazuju, također, da su zadovoljnije životom. U četvrtom je

koraku kao prediktor uključena percipirana socijalna podrška, te se pokazalo da ona ima značajan samostalan doprinos u objašnjenju zadovoljstva životom. Osim toga, postotak ukupne objašnjene varijance porastao je za 3% (ΔR^2=.03), te nakon ovog koraka iznosi 26% ($R^{2=}$.26; p<.00). Preciznije, žene koje percipiraju veće razine socijalne podrške u svojoj okolini, postižu više rezultate na Skali zadovoljstva životom. U zadnji korak ove analize uključena je otpornost, koja se pokazala kao značajan prediktor u objašnjenju zadovoljstva životom, a također je nakon ovog koraka postotak ukupne objašnjene varijance porastao za 2% (ΔR^2=.03), te iznosi 28% ($R^{2=}$.28 ; p<.00). Zanimljivo je istaknuti kako se uvođenjem otpornosti smanjio doprinos ostalih značajnih prediktora, točnije zadovoljstva vezom, seksualnog zadovoljstva, te percipirane socijalne podrške, što bi moglo značiti da otpornost zapravo ima medijacijski utjecaj između prediktora i zadovoljstva životom. U svakom slučaju, rezultati ukazuju na to da ispitanice koje su otpornije, odnosno koje se brže oporavljaju od utjecaja stresnih događaja, su također zadovoljnije svojim životom.

Tablica 5 Prikaz rezultata hijerarhijske regresijske analize za kriterijsku varijablu zadovoljstvo životom

		ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM				
		1. korak	2. korak	3. korak	4. korak	5. korak
		β	β	β	β	β
1. korak	Dob	-.11*	-.11*	-.09*	-.07	-.08
	Imanje djece	-.03	-.04	.01	.03	.04
2. korak	Trajanje ugovora		-.08	-.08	-.07	-.07
	Omjer radnih i neradnih dana		-.07	-.02	-.02	-.01
3. korak	Zadovoljstvo vezom			.11*	.11*	.10**
	Seksualno zadovoljstvo			.40**	.35**	.34**
4. korak	Percipirana socijalna podrška				.17**	.15**
5. korak	Otpornost					.15**
		R= .12 Rc^2= .01 *F*(2.616)= 4.62 *p*< .01	*R*=.18 Rc^2=.03 ΔR^2=.02 *F*(4.614)= 5.13 *p*< .00	*R*= .48 Rc^2= .23 ΔR^2= .20 *F*(6.612)= 30.78 *p*< .00	*R*= .51 Rc^2= .26 ΔR^2= .03 *F*(7.611)= 30.10 *p*< .00	*R*= .53 Rc^2= .28 ΔR^2= .02 *F*(8.610)= 29.27 *p*< .00

*p< .05

**p< .01

4.4. Ispitivanje doprinosa nekih demografskih karakteristika ispitanica, radnih karakteristika partnera, zadovoljstva vezom, seksualnog zadovoljstva, percipirane socijalne podrške i otpornosti u objašnjenju psihičkog zdravlja

U svrhu ispitivanja doprinosa odabranih prediktora u objašnjenju psihičkog zdravlja provedena je druga hijerarhijska analiza. Prediktori su u ovoj analizi bili jednaki kao i u prethodnoj, te su uključivani u obradu jednakim redoslijedom, u pet koraka. Ovim je setom prediktora objašnjeno 28% ($R^{2=}$.28; p<.01) ukupne objašnjene varijance psihičkog zdravlja. Kao i u prethodnoj analizi, u prvom su se koraku ispitivale prediktivne važnosti dobi i imanja djece. Pokazalo se da nijedan od spomenuta dva prediktora nemaju značajan doprinos u objašnjenju psihičkog zdravlja. Prvim korakom objašnjeno je 2% ($R^{2=}$.02; p<.01) ukupne varijance psihičkog zdravlja. Drugi blok prediktora uveden u analizu obuhvaća radne uvjete partnera, te je samo omjer radnih i neradnih dana pokazao značajan, negativan, samostalan doprinos u objašnjenju kriterija. Točnije, ispitanice čiji partneri imaju povoljan omjer radnih i neradnih dana imaju bolje psihičko zdravlje u odnosu na one ispitanice čiji partneri imaju nepovoljan omjer radnih i neradnih dana. Nakon ovog bloka prediktora postotak ukupno objašnjene varijance porastao je za 1% (ΔR^2=.01), te iznosi 3% (R^2=.03; p<.00). U treći korak uvode se prediktori koji se odnose na partnersku vezu, točnije zadovoljstvo vezom i seksualno zadovoljstvo ispitanica. U ovom bloku prediktora samo je seksualno zadovoljstvo imalo značajan samostalan doprinos u objašnjenju psihičkog zdravlja. Osim toga, postotak ukupno objašnjene varijance nakon uvođenja ovih prediktora iznosi 16% (R^2=.16; p<.00), što bi značilo da se taj postotak u odnosu na prethodni korak povećao za 13% (ΔR^2=.13). Rezultati ukazuju da su ispitanice koje su zadovoljnije svojim seksualnim životom, imaju bolje psihičko zdravlje. U četvrtom koraku pratio se prediktivni doprinos percipirane socijalne podrške, koji se pokazao značajnim. Točnije, kada se kontroliraju ostali prediktori, dobiveno je da žene koje percipiraju višu razinu socijalne podrške u svom životu imaju također i bolje psihičko zdravlje. Nadalje, postotak ukupno objašnjene varijance značajno je porastao za 2% (ΔR^2=.02), te iznosi 18 %. U zadnjem je koraku uključena otpornost, koja je također pokazala značajan samostalni doprinos u objašnjenju psihičkog zdravlja ispitanica. Kao i u prethodnoj analizi, koja je ispitivala zadovoljstvo životom kao kriterij, i u ovom je slučaju došlo do smanjenja doprinosa ostalih značajnih prediktora, točnije seksualnog zadovoljstva i percipirane socijalne podrške navedeno ranije, što bi ponovo moglo značiti da otpornost i u ovom slučaju ima medijacijski utjecaj između spomenutih prediktora i

psihičkog zdravlja. Nakon posljednjeg koraka analize, postotak ukupno objašnjene varijance porastao je za 10% (ΔR^2=.10) te iznosi 28%.

Tablica 6 Prikaz rezultata hijerarhijske regresijske analize za kriterijsku varijablu psihičko zdravlje

PSIHIČKO ZDRAVLJE

		1. korak	2. korak	3. korak	4. korak	5. korak
		β	β	β	β	β
1. korak	Dob	-.05	-.06	-.04	-.03	-.04
	Imanje djece	-.09	-.09*	-.05	-.04	-.02
2. korak	Trajanje ugovora		-.00	.00	.00	.01
	Omjer radnih i neradnih dana		-.12*	-.08	-.08	-.06
3. korak	Zadovoljstvo vezom			.01	.01	-.01
	Seksualno zadovoljstvo			.36**	.32**	.29**
4. korak	Percipirana socijalna podrška				.15**	.13**
5. korak	Otpornost					.32**
		R= .10 Rc^2= .02 F(2.616)= 4.85 p< .01	R=.17 Rc^2=.03 ΔR^2=.01 F(4.614)= 4.59 p< .00	R= .40 Rc^2= .16 ΔR^2= .13 F(6.612)= 22.78 p< .00	R= .42 Rc^2= .18 ΔR^2= .02 F(7.611)= 18.88 p< .00	R= .53 Rc^2= .28 ΔR^2= .10 F(8.610)= 29.60 p< .00

**p< .01; *p< .05

5. RASPRAVA

Pomorci su profesionalna skupina koja je zbog prirode posla prisiljena duže vrijeme izbivati od kuće i time u čekanju ostavljati svoju obitelj i partnerice. Prethodna, relativno rijetka istraživanja u ovom području su pokazala da česte odvojenosti te česti rastanci i sastanci pomorskih parova ostavljaju trag ne samo na pomorcima, već i na njihovim partnericama. S obzirom na populaciju, cilj istraživanja ispitan je na relativno velikom broju ispitanica (N=647), koje su bile poprilično heterogene prema nizu karakteristika (demografskih, radnih, obiteljskih i sl.), a čiji su partneri hrvatski pomorci odsutni u prosjeku 14 tjedana, što je duže nego u dosadašnjim istraživanjima (Morrice i Taylor 1978, Foster i Caccioupe, 1986, Parker i sur., 1998).

Neka istraživanja ukazuju da takav stil života može negativno utjecati na subjektivnu dobrobit partnerice prouzrokovavši stres, usamljenost i izolaciju, te probleme sa psihičkim zdravljem (Morrice i Taylor 1978, Foster i Caccioupe, 1986, Parker i sur., 1998), dok neka istraživanja ukazuju da se partnerice pomoraca sasvim uspješno nose s tom ulogom i takvim načinom života (Hagmark, 2003; Ulven i sur., 2007). S obzirom na to osnovni cilj ovog istraživanja bio je ispitati doprinose odabranih prediktora u objašnjenju zadovoljstva životom i psihičkog zdravlja partnerica pomoraca.

.

5.1. Ispitivanje doprinosa nekih demografskih karakteristika ispitanica, radnih karakteristika partnera, zadovoljstva vezom, seksualnog zadovoljstva, percipirane socijalne podrške i otpornosti u objašnjenju zadovoljstva životom

Kao što je već spomenuto partnerice pomoraca imaju specifičan stil života jer su najmanje šest mjeseci u godini bez svog partnera, koji je zbog prirode posla odsutan. U vrijeme njegove odsutnosti partnerica je obavezna na sebe preuzeti sve odgovornosti u vezi domaćinstva i odgoja djece, koje bi inače dijelila sa svojim partnerom. Također, oslanja se većinom samo na sebe kada dolazi do kriznih i hitnih situacija, te nema mogućnost uživanja fizičke podrške svog partnera u takvim situacijama, ali i u svojoj svakodnevnici. Postavlja se pitanje koliko takav stil života ostavlja traga na njihovo zadovoljstvo životom. Na temelju pregleda dosadašnje literature, u ovom je istraživanju odabran konkretan skup prediktora kako bi se ispitao njihov doprinos u objašnjenju zadovoljstva životom partnerica pomoraca. Prediktori koji su odabrani uključivali su dob partnerica, imaju li djece, zatim radne

karakteristike partnera; točnije trajanje njihovih ugovora, te radi li se o povoljnom ili nepovoljnom omjeru radnih i neradnih dana. Nadalje su kao prediktori odabrani zadovoljstvo vezom, seksualno zadovoljstvo, percipirana socijalna podrška i na kraju otpornost. Svaki od prediktora (izuzev radnih karakteristika partnera) na određeni je način povezan sa zadovoljstvom životom u općoj populaciji, a ovdje nas je zanimalo kako zajedno pridonose zadovoljstvu životom ovog specifičnog uzorka. Pretpostavilo se da svaki od navedenih prediktora ima značajan doprinos u objašnjenju zadovoljstva životom.

Pokazalo se da ova kombinacija prediktora objašnjava 28% ukupne varijance zadovoljstva životom. U prvom i drugom koraku analize samo je dob pokazala značajan negativan doprinos u objašnjenju kriterija, izostavljajući imanje djece i radne karakteristike partnera, koji ni u kasnijim koracima nisu pokazali značajan doprinos. Pokazalo se da žene pomoraca koje su mlađe su također i zadovoljnije životom. U prijašnjim istraživanjima (Foster i Cacioppe, 1986), dobiveni su rezultati koji ukazuju da su mlađe žene iz sukladno tome mlađih obitelji doživljavale više stresa, što je utjecalo na njihovo zadovoljstvo životom koje je bilo manje. Također, s obzirom da su neka istraživanja partnerica pomoraca (Taylor i sur., 1985; Berger, 1984) pokazala da starije žene, odnosno žene koje imaju više iskustva u odnosu s pomorcem, imaju također i veće zadovoljstvo životom jer navode da s vremenom takav stil života prestaje toliko intenzivno djelovati na njih u odnosu na mlađe dane, očekivalo se da će starije partnerice iz ovog uzorka pokazivati veće zadovoljstvo životom. S obzirom na navedeno valja obratiti pažnju da su ta istraživanja provedena prije par desetljeća, kada su okolnosti bile drugačije. Smanjene su bile mogućnosti za komunikacijom, što danas nije slučaj. Podaci su pokazali da je više od 86% ispitanica ovog uzorka svakodnevno u kontaktu sa svojim partnerima, što vjerojatno pozitivno utječe na njihovo zadovoljstvo životom. S druge strane, postoji mogućnost da su starije žene u ovom uzorku postale zasićene takvim načinom života, što može negativno utjecati na njihovo zadovoljstvo. Moguće da imaju i mnogo slobodnog vremena, naročito ako su u mirovini ili ako više nemaju obaveza oko djece, a ne mogu ga provoditi sa svojim partnerom jer je on odsutan, pa im to smanjuje životno zadovoljstvo. Nadalje, usprkos tome što se u ovoj analizi imanje djece nije pokazalo statistički značajnim u sklopu ostalih prediktora, analiza Pearsonovih koeficijenata korelacije (tablica 4) pokazala je statistički značajnu negativnu povezanost (r=-.09) sa zadovoljstvom životom, koja nije naročito visoka, ali je prisutna. Točnije, žene koje imaju djecu pokazale su manje zadovoljstvo životom, što je zanimljivo jer se u istraživanjima (Angeles, 2010) pokazalo da djeca povećavaju zadovoljstvo životom.

Unatoč tome, potrebno uzeti u obzir životni stil koji partnerice pomoraca vode. Sva odgovornost vezana za djecu pada veći dio vremena samo na njih, što može biti percipirano kao veliki stres, a što posredno smanjuje zadovoljstvo životom (Yang i Kim, 2016).

Usprkos tome što se očekivalo da će radne karakteristike partnera imati značajan doprinos u objašnjenju zadovoljstva životom partnerica pomoraca, to se nije pokazalo tako. U načelu, promatrajući analizu Pearsonovih interkorelacija, postoji niska negativna, ali značajna povezanost trajanja ugovora i omjera radnih dana sa zadovoljstvom životom. Odnosno, partnerice pomoraca čiji su ugovori kraćeg trajanja i koji imaju povoljan omjer radnih i neradnih dana pokazale su veće zadovoljstvo životom. Međutim, kao što je već spomenuto, u kombinaciji s ostalim prediktorima te radne karakteristike nisu pokazale značajan doprinos u objašnjenju kriterija. Moguće je da je doprinos drugih prediktora jednostavno veći, a ako se sagledaju korelacije na bivarijatnoj razini može se uvidjeti da su one relativno male (r=-.10), te da se njihov doprinos izgubio u kombinaciji s ostalim faktorima.

Daljnji su koraci pokazali značajne doprinose svih ostalih prediktora u objašnjenju zadovoljstva životom, s time da je dob u četvrtom i petom koraku analize izgubila značajan doprinos. Preciznije, najveći doprinos u objašnjenju kriterija pokazalo je seksualno zadovoljstvo. Žene koje imaju veće seksualno zadovoljstvo, također su zadovoljnije životom. Dobiveni je rezultat očekivani i u skladu s drugim istraživanjima, s obzirom da seksualno zadovoljstvo i inače doprinosi subjektivnoj dobrobiti, odnosno zadovoljstvu životom (Woloski-Wruble, Oliel, Leefsma, Hochner-Celnikier, 2010). Nadalje, zadovoljstvo vezom pokazala se kao još jedan značajan prediktor. Intimne su veze usko povezane sa zadovoljstvom životom (Diener i Diener McGavran, 2008), te su moguće jedan od važnijih aspekata života pojedinca (Neyer i Lehnhart, 2006) i posljedično značajno doprinose zadovoljstvu životom. Percipirana socijalna podrška također se pokazala značajnim prediktorom u objašnjenju kriterija. Žene koje percipiraju višu razinu socijalne podrške zadovoljnije su svojim životom. Socijalna podrška utječe na kvalitetu života i na način nošenja sa stresnim situacijama (Vaux, 1988; Thoits, 1995). Ona povećava dobrobit pojedinca, a time i zadovoljstvo životom ili na direktan način, neovisno o stresu, ili indirektno na način da ublažava stres. Za partnerice pomoraca socijalna podrška vrlo bitna s obzirom da je njima potreban svaki dostupan „amortizer“, koji im pomaže u nošenju sa stresom. Na kraju još jedan prediktor koji se pokazao značajnim je i otpornost. Žene koje su otpornije na stresne događaje imaju veće zadovoljstvo životom. Neka istraživanja pokazuju

da otpornost ne djeluje sama po sebi na apsolutan način, već ovisi o raznim čimbenicima kao što su socijalna podrška, optimizam, samopoštovanje, smisao za humor, osjećaj kontrole nad vlastitim životom i mnogi drugi. Otpornost je također vrlo bitna značajka žene koja je partnerica pomorca. S obzirom na izazove s kojima se susreću, one bi trebale biti u mogućnosti uspješno se oporavljati od stresa, te se prilagođavati stresnim situacijama. Zanimljivo je da se uvođenjem otpornosti smanjila se prediktivna moć ostalih prediktora, točnije zadovoljstva vezom, seksualnog zadovoljstva te percipirane socijalne podrške, što može biti indikacija djelomičnog medijacijskog utjecaja otpornosti između prediktora i kriterija, odnosno otpornost je neka vrsta posrednika između utjecaja spomenutih prediktora na kriterij, tj. zadovoljstvo životom. S obzirom na navedene rezultate i s obzirom da se pretpostavljalo da će svi prediktori imati značajan doprinos u objašnjenju zadovoljstva životom, polazna se hipoteza istraživanja samo djelomično prihvaća.

5.2. Ispitivanje doprinosa nekih demografskih karakteristika ispitanica, radnih karakteristika partnera, zadovoljstva vezom, seksualnog zadovoljstva, percipirane socijalne podrške i otpornosti u objašnjenju psihičkog zdravlja.

Morrice i Taylor (1978) jedni su od prvih istraživača koji su se bavili partnericama pomoraca i to potaknuti upravo problemima s njihovim psihičkim zdravljem. Točnije, zaintrigirali su ih ponavljajući klinički obrasci simptoma anksioznosti i depresije kod partnerica pomoraca koji su radili u *offshore* industriji. Te su žene izvještavale o većim razinama anksioznih i depresivnih simptoma koji su se pojavljivali kao posljedica čestih odvajanja od njihovih partnera. Morrice i sur. (1985) i Parker i sur. (1998) također izvještavaju o lošijem psihičkom zdravlju partnerica pomoraca za vrijeme partnerovog odsutstva. S ciljem ispitivanja doprinosa odabranih prediktora u objašnjenju psihičkog zdravlja partnerica hrvatskih pomoraca provedena je hijerarhijska regresijska analiza. U analizu su uvedeni jednaki prediktori kao što je to bilo u prethodnoj analizi, te su uvođeni jednakim redoslijedom, samo je kriterij bio drugačiji, a u ovom se slučaju radilo o psihičkom zdravlju.

Pokazalo se da ova kombinacija prediktora objašnjava 28% ukupne varijance kriterija. Usprkos tome što su Pearsonovi koeficijenti korelacije (tablica 4) pokazali statistički značajnu negativnu povezanost dobi i imanja djece sa psihičkim zdravljem, oni kao skup prediktora uveden u prvom koraku analize nisu pokazali značajan doprinos u objašnjenju

kriterija. U drugom koraku značajan negativan doprinos u objašnjenju kriterija pokazali su imanje djece te omjer radnih dana. Dakle, žene koje nemaju djecu boljeg su psihičkog zdravlja, što također vrijedi i za one čiji partneri imaju povoljan omjer radnih i neradnih dana. Ako se osvrnemo na Personove interkorelacije, one su zanimljive jer se djelomice razlikuju od prethodnih istraživanja. Dakle, u ovom se istraživanju pokazalo da su mlađe žene boljeg psihičkog zdravlja, te da su one žene koje imaju djecu lošijeg psihičkog zdravlja, dok istraživanja Rigga i Cosgrove (1994), te Taylora i sur. (1985) pokazuju da su mlađe žene osjetljivije na simptome vezane uz anksioznost i depresiju, te da je psihičko zdravlje narušenije kada su partnerice mlađe i imaju mlađu djecu.

Budući da se pokazalo da je fizička prisutnost partnera važna za psihičko zdravlje partnerice, očekivao se značajan doprinos trajanja ugovora i omjera radnih i neradnih dana partnera u objašnjenju psihičkog zdravlja partnerica. Trajanje ugovora nije se pokazalo značajnim prediktorom, dok neka prijašnja istraživanja (Thomas, 2003) ukazuju na važnost duljine ugovora. Žene su izvještavale kako im je jedino vremenski period partnerovog odsutstva do četiri tjedna prihvatljiv. S druge strane omjer radnih i neradnih dana pokazao je značajan negativan doprinos u ovom koraku, odnosno žene čiji partneri imaju povoljan omjer boljeg su psihičkog zdravlja. Ženama u ovom uzorku vjerojatno je bitnije da je partner kod kuće jednak period vremena koliko je i na brodu, a nikako ne manje, odnosno da ima povoljan omjer radnih i neradnih dana, kako bi imale priliku kvalitetno nadoknaditi svoje propušteno vrijeme s partnerom. Valja naglasiti da su spomenuti doprinosi imanja djece i omjera radnih i neradnih dana dosta niski, te se u daljnjim koracima gubi njihov značajan doprinos.

Nadalje, unatoč tome što se pokazalo da su kvalitetne intimne veze zaštitni faktor psihičkog zdravlja, te su Pearsonovi koeficijenti korelacije pokazali značajnu pozitivnu povezanost sa psihičkim zdravljem, kombinacijom ovih prediktora nije se pokazao značajan doprinos zadovoljstva vezom u objašnjenju psihičkog zdravlja, vjerojatno zbog međusobne povezanosti između prediktorskih mjera. S druge strane uz otpornost, najveći doprinos u objašnjenju psihičkog zdravlja imalo je seksualno zadovoljstvo, a prate ga socijalna podrška i otpornost. Seksualno zadovoljstvo važna je komponenta zadovoljstva vezom, što utječe na dobrobit pojedinca, njegovo zadovoljstvo životom, a time i na psihičko zdravlje tako da dobiveni nalazi ne iznenađuju. Što se tiče socijalne podrške, istraživanja također potvrđuju njezinu važnost u zaštiti psihičkog zdravlja (Cohen i Wills, 1985). Za psihičko je zdravlje i više nego pogodno biti uključen u suportivne odnose, što naročito dolazi do izražaja kod

partnerica pomoraca, koje se zbog odsutstva partnera moraju više oslanjati na pojedince iz svoje socijalne mreže. Socijalna podrška također djeluje kao amortizer stresa te pruža dodatan izvor energije u nastojanjima pojedinca da se uspješno nosi sa stresnim situacijama, kojih kod partnerica pomoraca ne nedostaje. Nadalje, otpornost se također pokazala kao značajan prediktor u objašnjenju psihičkog zdravlja. Povezanost otpornosti i psihičkog zdravlja potvrđuju i neka druga istraživanja (Friedli, 2009), a Cooper i Sloan (1985) navode da su zaposlene žene otpornije te sukladno tome imale i bolje psihičko zdravlje, te je i većina žena u ovom istraživanju zaposlena. Za partnericu pomorca izrazito je važno da bude otporna na stresne događaje i da bude u mogućnosti uspješno se prilagoditi istima, te na taj način sačuvati psihičku dobrobit. Kao i u prethodnoj analizi, uvođenjem otpornosti smanjile su se prediktivne moći ostalih prediktora (tablica 6), čime se potencijalno može pretpostaviti medijacijski utjecaj otpornosti. S obzirom da se u istraživanje kretalo s hipotezom da će svi od navedenih prediktora pokazivati značajan doprinos u objašnjenju kriterija, pokazalo se da je pretpostavka samo djelomice prihvaćena.

5.3. Doprinos istraživanja i njegova ograničenja

Partnerice pomoraca izrazito su malo istraživane kao populacijska skupina. U svijetu ima svega par istraživanja koja su prepoznala ovu temu dok je u Hrvatskoj ovo prva studija koja zahvaća taj uzorak. Nadalje, istraživanja koja su i provedena u svijetu bila su većinom kvalitativnog tipa, zahvaćala su žene čiji su partneri odsutni kraći period vremena, uzorak je bio malen te su većinom rađena prije nekoliko desetljeća. Unatoč nedostacima koje ima ovo istraživanje, ono daje također i vrijedne nalaze koji barem na neki način pridonose boljem razumijevanju partnerica pomoraca. Usprkos očekivanju problema u regrutiranju broja ispitanica, pokazao se velik interes partnerica vjerojatno upravo zbog neistraženosti i nepridavanju pažnje njihovim problemima i poteškoćama. Jedan od nedostataka koji valja istaknuti je način prikupljanja ispitanica. Kao što je već spomenuto, ispitanice su upitnike ispunjavale preko interneta, što je onemogućilo kontrolu ispunjavanja, te je zapravo upitnik mogao riješiti bilo tko. Također, neka su pitanja bila osjetljivog tipa, kao što je primjerice ispitivanje seksualnog zadovoljstva, pa je moguće da su zbog straha od ne-anonimnosti na takva, ali i neka druga pitanja, davani socijalno poželjni odgovori.

Nadalje, istraživanju su sudjelovale samo one žene koje su i dalje sa svojim partnerima, što upućuje na to da su vjerojatno zadovoljnije takvim životom od žena koje su prekinule svoj odnos s pomorcem, a koje nisu obuhvaćene istraživanjem, što se može vidjeti i u tablici 3, gdje deskriptivni parametri korištenih skala pokazuju da su rezultati pomaknuti u pozitivnom smjeru.

Osim toga, ovim je istraživanjem utvrđeno postojanje određenih doprinosa prediktora u objašnjenju psihičkog zdravlja i zadovoljstva životom, a također i postojanje određenih povezanosti različitih varijabli, no zbog nacrta istraživanja ne može se jasno utvrditi njihova uzročnost, te se sukladno tome ne mogu donositi kauzalni zaključci.

U budućim bi istraživanjima bilo zanimljivo istražiti utjecaj takvog životnog stila na djecu pomoraca ili možda jednim istraživanjem obuhvatiti sve članove pomorskih obitelji te uspoređivati njihove osjećaje, mišljenja i stavove. Takav bi nacrt bio spoznajno snažniji, iako metodološki izazovan.

Dakle, ako se uzmu u obzir rezultati ovog istraživanja utvrđena je važnost određenih resursa kao što su socijalna podrška i otpornost, kako bi se očuvali dobrobit i zdravlje. S obzirom na to naročito partnericama pomoraca, koje vode određeni stil života, preporučuje se obraćanje pažnje na širenje socijalnih kontakata, te možda i socijalizacija sa što više žena koje su u istoj situaciji, s ciljem povećanja socijalne podrške. Također, budući da je otpornost važan faktor u održavanju povoljnog psihičkog zdravlja i dobrobiti, nisu naodmet i neki treninzi otpornosti, učenje nošenja i suočavanja sa stresnim situacijama kao i sve druge aktivnosti koje potencijalno reduciraju stres.

Na kraju, usprkos svim nedostacima evidentna je velika vrijednost provedenog istraživanja u području psihologije, ali i pomorstva.

6. ZAKLJUČAK

1. Demografske karakteristike ispitanica i radne karakteristike njihovih partnera pomoraca nisu pokazale značajan doprinos u objašnjenju zadovoljstva životom. s druge strane, zadovoljstvo vezom, seksualno zadovoljstvo, percipirana socijalna podrška i otpornost ispitanica imaju značajan pozitivan doprinos u objašnjenju kriterija. Preciznije, žene koje su zadovoljnije vezom, imaju veće seksualno zadovoljstvo, percipiraju više razine socijalne podrške te su otpornije na stresne događaje izvještavaju o većem zadovoljstvu životom.

2. Demografske karakteristike ispitanica, radne karakteristike njihovih partnera, te zadovoljstvo vezom nisu pokazali značajan doprinos u objašnjenju psihičkog zdravlja partnerica pomoraca, dok su seksualno zadovoljstvo, percipirana socijalna podrška i otpornost pokazali značajan pozitivan doprinos. Točnije, žene koje imaju veće seksualno zadovoljstvo, percipiraju više razine socijalne podrške te su otpornije na stresne situacije, boljeg su psihičkog zdravlja.

7. LITERATURA

Abbey, A., Abramis, D. J. i Caplan, R. D. (1985). Effects of different sources of social support and social conflict on emotional well-being. *Basic and Applied Social Psychology, 6,* 111-129.

Adam, B. (1995). *Timewatch: the social analysis of time.* Cambridge: Polity Press.

Adam, B. (1988). *Time and social theory*. Cambridge: Polity Press.

Alderton, T., Bloor, M., Kahveci, E., Lane, T., Sampson, H., Thomas, M. i Zhao, M. (2004). *The global seafarer: Living and working conditions in a globalized industry.* Geneva: International Labour Organization.

Allen, P., Wadsworth. E.i Smith, A. (2008). Seafarers' fatigue: A review of the recent literature. *International Maritime Health, 59,* 81-92.

Angeles, L. (2010). Children and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies, 11,* 523-538.

Argyle, M., (1990). Social relationships. U M. Hewestone, W. Stoebe, J. Codol i G. Stephenson (ur.), *Introduction to Social Psychology* (str. 222-245). Oxford, UK: Blackwells

Baumeister, R., F. i Leary, M., R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachment as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117,* 497-529.

Berger, Y. (1984). *Port philip sea pilots: an occupation at risk.* Melbourne: La Trobe University.

Berwick, D. M., Murphy, J. M., Goldman, P. A., Ware, J. E., Barsky, A. J. i Weinstein, M. C. (1991). Performance of a five-item mental health screening test. *Medical Care, 29,* 169-176.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss.* London: Hogarth Press.

Brajković, L. (2010). Pokazatelji zadovoljstva životom u trećoj životnoj dobi. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet.

Brettell, C. (1986). *Men who migrate, women who wait: population and history in a Portuguese parish.* Princeton, NJ: Princeton University Press.

Brkljačić, T., Kaliterna-Lipovčan, LJ. (2010). Zadovoljstvo životom i osjećaj sreće kod studenata. *Suvremena psihologija, 13,* 189-201.

Brown-Decker, K. (1978). Coping with sea duty: Problems encountered and resources utilized during period of family separation. U E., J., Hunter i E., S., Nice (ur.), *Military Families: Adaptation to Change.* London: Praeger Publishers.

Burić I. i Komšo, T. (2016). Dienerove skale subjektivne dobrobiti. U: I.Tucak Junaković. (ur.) *Zbirka psihologijskih skala i upitnika,* (str. 7-17). Zadar: Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.

Capan, M. i Sindik, J. (2014). Zadovoljstvo životom i viktimizacija kod policijskih službenika. *Policijska sigurnost, 4,* 297-310.

Carotenuto, A., Molino, I., Fasanaro, A. M., i Amenta, F. (2012). Psychological stress in seafarers: a review. *International Maritime Health, 63,* 188-194.

Carvalheira, A.A. i Costa, P.A. (2015). The impact of relational factors on sexual satifaction among heterosexual and homosexual men. *Sexual and Relationship Therapy, 30,* 314-324.

Centre for Applied Research in Mental Health & Addiction (CARMHA)- (2016). The fundamental association between mental health and life satisfaction - Results from a 600,000 Canadian participant survey. https://www.sfu.ca/carmha/projects/fundamental-association-between-mental-health-and-life-satisfaction.html

Clark, D., McCann, K., Morrice, K. i Taylor, R. (1985). Work and marriage in the offshore oil industry. *International Journal of Social Economics, 12,* 36-47.

Cohen, S., i Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin, 98,* 310-357.

Cooper, C., L. i Sloan, S. (1985). The sources of stress on the wives of commercial airline pilots. *Aviation, Space, and Environmental Medicine, 56,* 317-312.

Ćurko, B. i Vertovšek, N. (2010). A new solutions for the professional challenges of seafarers – antistress programs and development of critical thinking (Nova rješenja za profesionalne izazove pomoraca – antistres programi i razvijanje kritičkog razmišljanja). *Metodički ogledi, 17,* 87-103.

Davies, A. J. i Parfett, M., C. (1998). Seafarers and the internet: email and seafarers' welfare. *Seafarers International Research Centre,* 1-23.

Diener, M. i Diener McGavran, M. B. (2008). What makes people happy? A developmenatl approach to the literature on family relationships and well-being. U M. Eid i R. J. Larsen (ur.), *The science of subjective well-being* (str. 347–375). New York: Guilford.

Diener, E., Kesebir, P. i Lucas, R. (2008). Benefits of accounts of well-being: For societies and for psychological science. *Applied Psychology: An International Review, 57,* 37- 53.

Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happines Studies, 7,* 397-404.

Diener, E. i Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 68,* 653–663.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. i Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life. Scale. *Journal of Personality Assessment, 49,* 71-75.

Dolmierski R., Leszczyńska I., Nitka J. (1998). Evaluation of psychical state of the engine room crew members of a long period of service at sea. *Bulletin of the Institute of Maritime and Tropical Medicine in Gdynia, 39,* 149-154.

Dyrdal, G. M., Røysamb, E., Nes, R. B. i Vittersø, J. (2011). Can a happy relationship predict a happy life? A population-based study of maternal well-being during the life transition of pregnancy, infancy, and toddlerhood. *Journal of Happiness Studies, 12*, 947-962.

Đurović, A.N. (2004). *Pomorac – "duga plovidba" – stres*. Kotor: D. A. Đurović

Felmlee, D. i Sprechler, S. (2000). Close relationships and social psychology: Intersections and future paths. *Social Psychology Quarterly, 63,* 365–76.

Felmlee, D., Sprecher, S. i Bassin, E. (1990). The dissolution of intimate relationships: A hazard model. *Social Psychology Quarterly, 53,* 13-30.

Foster, D. i Cacioppe, R. (1986). When his ship comes home: The Stress of the Australian seafarer's partner. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 7,* 75–82.

Friedli, L. (2009). *Mental health, resilience and inequalities* – a report for WHO Europe and the Mental Health Foundation London/Copenhagen: Mental Health Foundation and WHO Europe.

Gasparini, G. (1995). On waiting. *Time & Society, 4,* 29–45.

Gates, A. (1989). In defense of the travelholic. *Frequent flyer,* 34-44.

Gjukić, B., Stojanović, M. (2002). Stres i međuljudski odnosi pomoraca. *Naše more, 49*, 83-89.

Gottman, J.M. i Levenson, R.W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology and health. *Journal of Personality and Social Psychology, 63,* 221-233.

Greiff, B. i Munter, P. (1980). *Tradeoffs*. New York: New American Library.

Haavio-Mannila, E. i Kontula, O. (1997). Correlates of increased sexual satisfaction. *Archives of sexual behavior, 26,* 399-419.

Hafez, A. (1999). *Seafarers' social life and it's effect on maritime safety.* Malmő: World Maritime University.

Hagmark, H. (2003). *Women in maritime communities: A socio-historical study of continuity in the domestic lives of seafarers' wives in the Aland Islands, from 1930 into the new milennium*. University of Hall.

Hansen, H.L. (1996). Surveillance of deaths on-board Danish merchant ships 1986–93: Implications for Prevention. *Occupational and Environmental Medicine 53*, 269–75.

Hazan, C. i Shaver, P., R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52,* 511–524.

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family, 50,* 93-98.

Hystad, S. W., Saus, E. R., Sætrevik, B. i Eid, J. (2013). Fatigue in seafarers working in the offshore oil and gas re-supply industry: Effects of safety climate, psychosocial work environment and shift arrangement. *International Maritime Health, 64*, 72-79.

Hubinger, L., Parker, A., W. i Clavarino, A. (2002). The intermittent husband – Impact of home and away occupations on wives/partners. *Queensland Mining Industry Health and Safety Conference,* 81-90.

International Commission on Shipping (ICONS). (2000). *Inquiry into ship safety: ships, slaves and competition.* Charleston, NSW: ICONS.

Iversen, R., T., B. (2012). The mental health of seafarers. *International Maritime Health, 63*, 78-89

Kljaić, S. (2005). Socijalna podrška, U Petz, B. (Ur). *Psihologijski rječnik*, Jastrebarsko: Naklada Slap.

Kristiansen, S. (2005). *Maritime transportation: Safety management and risk analysis*. Amsterdam: Elsevier/Butterworth – Heinemann.

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,* 153-176.

Lewis J, Porter, M. i Shrimpton, M. (1988). *Women, work and family in the British, Canadian and Norwegian offshore oilfield*. Houndmills: Macmillan Press.

Mann, T. (1962). *The magic mountain.* Harmondsworth: Penguin.

Marinov, E., Maglić, L. i Bukša, J. (2015). Market competitiveness of Croatian seafarers. *Pomorstvo, 29*, 64-68.

Medlicott, D. (1999). Surviving in the time machine: Suicidal prisoners and the pains of prison time. *Time and Society, 8,* 211–30.

Morrice, J., K.,W., Taylor, R.,C., Clark, D. i McCann, K. (1985). Oil wives and intermittent husbands. *British Journal of Psychiatry, 147,* 479–483.

Morrice, J., K., W. i Taylor, R., C. (1978). The intermittent husband syndrome. *New Society,43,* 12-13.

Morrison, M., Tay, L., i Diener, E. (2011). Subjective well-being and national satisfaction: Findings from a worldwide survey. *Psychological Science, 22,* 166 -171.

Neyer, F. J. i Lehnart, J. (2006). Personality, relationships, and health: A dynamic-transactional perspective. U M. E. Vollrath (ur.), *Handbook of personality and health* (str. 195–213). New York, NY: Wiley.

Nielsen, M.B., Bergheim, K. I Eid, J. (2013). Relationships between work environment factors and workers' well-being in the maritime industry. *International Maritime Health, 64,* 80-88.

Oldenburg, M. (2014). Risk of cardiovascular diseases in seafarers. *International Maritime Health, 65,* 53-57.

Oldenburg, M., Harth, V. I Jensen, H. J. (2013). Overview and prospect: Food and nutrition of seafarers on merchant ships. *International Maritime Health, 64*, 191–194.

Oldenburg M, Jensen H.J. (2012). Merchant seafaring: a changing and hazardous occupation. *Occupational and Environment Medicine, 69,* 685–688.

Oldenburg, M., Baur, X., i Schlaich, C. (2010). Occupational risks and challenges of seafaring. *Journal of Occupational Health, 52*, 249–256.

Oldenburg, M., Jensen, H., J., Latza, U. i Baur, X. (2009). Seafaring stressors aboard merchant and passenger ships. *International Journal of Public Health, 54,* 96-105.

Otto, M., (2002). *Seafarers! A Strategic Missionary Vision.* Carlisle: Piquant.

Parker, A.,W., Clavarino, A. i Hubinger, L., M. (1998). *The impact of great barrier reef pilotage work on wives and families*. Canberra: Australian Maritime Safety Authority.

Parkes, K., Carnell, S. C. i Farmer. E.L. (2005). Living two lives: Perceptions, attitudes and experiences of spouses of UK offshore workers. *Community, Work & Family, 8,* 413-437.

Pavot, W., i Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 3,* 137-152.

Pavot, W. i Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with life scale. *Psychological Assessement, 5*, 164.-172.

Prigerson, H.G, Maciejewski, P.K. i Rosenheck, R.A. (1999). The effects of marital dissolution and marital quallity on health and health service use among women. *Medical Care, 37*, 858-873.

Rapoport, R. i Rapoport, R., N. (1975). *Leisure and the family life cycle.* London, UK: Routledge.

Rengamani, J. i Murugan, M. S. (2012) A study on the factors influencing the seafarers' stress. *AMET International Journal of Management, 4*, 44-51.

Rigg, B., A. (1990). Routine-work-related-absence: The effects on families. *Marriage and Family Review. 15*, 147-160.

Rigg, R., C. i Cosgrove, M., P. (1994). Aircrew wives and the intermittent husband syndrome. *Aviation, Space, and Environmental Medicine, 65*, 654-660.

Robertson, J. (2001). *The effects of short-term work-related separation on couple relationships: Army servicemen, merchant seamen and commuters compared*. London, UK. Institute of Psychiatry, Kings College.

Rosengren, L., Jonasson, S.B., Brogardh i C., Lexell, J. (2015). Psychometric properties of the Satisfaction With Life Scale in Parkinson's disease. *Acta Neurologica Scandinavica, 132*, 164-170.

Rusbult, C.E. i Buunk, B.P. (1993). Commitment processes in close relationships: An inter-dependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships, 10*, 175-204.

Sacks, H. (1987). You want to find out if anybody really does care. U G., Button i J.R.E., Lee (ur.). *Talk and Social Organisation* (str. 219-225). Clevedon: Multilingual Matters.

Sampson, H. (2005). Left high and dry? The lives of women married to seafarers in Goa and Mumbai. *Ethnography, 6*,61-85.

Sampson, H. i Zhao, M. (2003). Multilingual crews: Communication and the operation ships. *World Englishes, 22*, 31-43.

Schimmack, U. i Lucas, R. E. (2010). Environmental influences on well-being: A dyadic latent panel analysis of spousal similarity. *Social Indicators Research, 98*, 1-21.

Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. U M. Eid i R. J. Larsen (ur.), *The science of subjective well-being* (str. 97-123). New York, NY, US: Guilford Press.

Shipley, P. i Cook, T., C. (1980). Human factors studies of the working hours of UK ships' pilots, Part 2: A survey of work scheduling problems and their social consequences. *Applied Ergonomics, 11,* 151-159.

Sindik, J. (1989). Pomorski brodovi kao primjer 'ograničene okoline' i pripadni oblici adaptivnog ponašanja. *Naše more, 36,* 51-52.

Slišković, A. i Burić, I. (2018). Kratka skala otpornosti. U: A. Slišković, I. Burić, V. Ćubela Adorić, M.Nikolić, I. Tucak Junaković (ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika - svezak 9.* Zadar: Sveučilište u Zadru.

Slišković, A. i Penezić, Z. (2015). Descriptive study of job satisfaction and job disatisfaction in a sample of Croatian seafarers. *International Maritime Health, 66,* 97-105.

Slišković, A. i Penezić, Z. (2015). Stressors, risks and health in seafaring population, *Review of Psychology, 22,* 29-39.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. i Bernard, J. (2008).The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine, 15,* 194-200.

Smith A., Allen P. i Wadsworth E. (2006). Seafarers fatigue. *The Cardiff Research Programme.* Cardiff : Centre for Occupational and Health Psychology.

Solheim, J. (1988). Coming home to work: Men, women and marriage in the Norwegian offshore oil industry. U J. Lewis, M. Porter i M. Shrimpton (ur.), *Women, work and family in the British, Canadian and Norwegian offshore oilfields* (str. 140-162). London: Macmillan Press.

Spanier, G., B. , Lewis, R., A., i Cole, C., L. (1975). Marital adjustment over the family life cycle: The issue of curvilinearity. *Journal of Marriage and the Family, 37,* 263-275.

Sutherland, V., J., i Flin, R., H. (1989). Stress at sea: a review of working conditions in the offshore oil and fishing industries. *Work & Stress, 3,* 269-285.

Szymona-Pałkowska, K., Janowski, K., Pedrycz, A., Mucha, D., Ambrozy, T., Siermantowski, P., Adamczuk, J., Sapalska, M., Mucha, D. i Kraczkowski, J. (2016). Knowledge of the disease, perceived social support and cognitive appraisals in women with urinary incontinence. *BioMed Research International, 2016,* 1-9.

Šincek i Vuletić (2011). Važnost socijalne podrške za kvalitetu života. U Gorka Vuletić (Ur.), *Kvaliteta života i zdravlje* (str. 52-72). Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet.

Štulhofer, A. i Buško, V. (2008). Evaluacija novog instrumenta za procjenu seksualnog zadovoljstva. *Suvremena psihologija, 11,* 287-312.

Tanaka, Y., Nakazawa, J. i Nakazawa, S. (2000). The effects of long-term husband absence on wives' stress: A cross-sectional and longitudinal study. *Japanese Journal of Psychology , 71,* 370-378.

Tang, L. (2012). In the name of love: Learning through online support. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies, 18,* 465-472.

Tang, L. (2012). Waiting together: Seafarer-patner in cyberspace. *Time and Society, 21,* 223-240.

Tang, L. (2010). Empowering or disempowering? Online support among seafarer partners. *Sociological Research Online, 15,* 6.

Tang, L. (2009). Shaping feelings in cyberspace: The case of chinese seafarer-partners. *Emotion, Space and Society, 2,* 104–110.

Tang, L. (2007). *The presence of the absent seafarers: Predicaments of seafarer-partners.* Cardiff: SIRC.

Tang, L. (2006, Ožujak/Travanj). Online support and help for seafarers' partners. *The Sea, 180.*

Taylor, R., Morrice, K., Clark, D. i McCann, K. (1985). The Psycho-social consequences of intermittent husband absence. *Social Science and Medicine, 20,* 877–885.

Thoits, P. (1995). Stress, coping and social support processes: where are we? What next? *Journal of Health and Social Behaviour, 35,* 53-79.

Thomas, M. i Bailey, N. (2009). Out of time: Work, temporal synchrony and families. *Sociology, 43,* 613–630.

Thomas, M. i Bailey, N. (2006). Square pegs in round holes?: leave periods and role displacement in UK-based seafaring families. *Work, Employment and Society 20,* 129-149.

Thomas, M. (2003). *Lost at sea and lost at home: The predicament of seafaring families.* Cardiff: SIRC.

Thomas, M., Sampson, H. i Zhao, M. (2003). Finding a balance: companies, seafarers and family life. *Maritime Policy & Management: The flagship journal of international shipping and port research, 30,* 59-76.

Trotter, H. (2008). *Sugar Girls & Seamen: A journey into the world of dockside prostitution in South Africa*. Johannesburg: Jacana Media.

Ulven, A., J., Omdal, K., A., Herløv-Nielsen, H., Irgens, A. i Dahl, E. (2007). Seafarers' wives and intermittent husbands – Social and psychological impact of a subgroup of Norwegian seafarers - Work schedule on their families. *International Maritime Health, 58,* 115–128.

Vaux, A. (1988). *Social support: theory, research and intervention.* New York: Praeger.

Velten, J. i Margraf, J. (2017). Satisfaction guaranteed? How individual partner and relationship factors impact sexual satisfaction within partnerships. *Plos one, 12,* e0172855.

Viljoen; C., J. i Muller, J., C. (2012). A narrative hermeneutical adventure: seafarers and their complex relationship with their families. *Hervormde teologiese studies, 68,* 34-46.

Wadsworth, E. J. K., Allen, P. H., McNamara, R. L. i Smith, A. P. (2008). Fatigue and health in a seafaring population. *Occupational Medicine, 58*, 198–204.

Wadsworth, E. J. K., Allen, P. H., Wellens, B. T., McNamara, R. L. i Smith, A. P. (2006). Patterns of fatigue among seafarers during a tour of duty. *American Journal of Industrial Medicine, 49*, 836–844.

Wahidin, A. (2006). Time and the prison experience. *Sociological Research Online, 11*.

Walsh, F. (1998). *Strenghtening family resilience*. New York – London: Guilford Press

Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation.* Cambridge: The MIT Press.

Woloski-Wruble, A., C., Oliel, Y., Leefsma, M. i Hochner-Celnikier, D. (2010). Sexual activities, sexual and life satisfaction, and successful aging in women. *The Journal of Sexual Medicine, 7,* 2401–2410.

World Health Organization (WHO). (2001). *Strengthening mental health promotion*. Geneva: WHO.

Yang, H., J. i Kim, E., J. (2016). The Relationship among self-complexity, depression, perceived stress, and satisfaction with life : The moderational effects of harmony and importance of self-aspects. *The Korean Journal of Health Psychology, 21*,173–193.

Yeatman, G. (1981). Parental separation and military dependent child. *Military Medicine, 146,* 320-322.

Yur, T. i Nas, S. (2012). A qualitative study on the life struggles of the wives of the seafarers. *Journal of Maritime Research, 9,* 7-12.

Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G. i Farley, G.K. (1988). The Multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment, 52,* 30-41.

Živković, A., Ćapo, I., Rončević, I., Sindik, J. (2013). Zadovoljstvo životom u studenata sestrinstva i studenata kriminalistike. *Sestrinski glasnik, 18,* 24-28.