



Bračni odnosi tijekom različitih životnih razdoblja

KASNA ODRASLA DOB (65+)

RANA ODRASLA DOB (20-40)



Zadovoljstvo bračnim odnosom jedna je od najvažnijih odrednica osobne sreće, a kvalitetni bračni odnosi dobri su i za zdravlje.

Prateći ovaj plakat, pobliže se upoznajete s time kako se bračni odnosi mijenjaju tijekom različitih životnih razdoblja te što možete učiniti kako biste unaprijedili svoj bračni život.



U 2018. godini, prosječna starost nevjeste iznosila je **28,7** godina, a ženika **31,3** godine (Državni zavod za statistiku, 2019)

SREDNJA ODRASLA DOB (40-65)



Parovi u mirovini

- koordinacija umirovljenja = stupanj u kojem parovi usklađuju svoje umirovljenje kako bi povećali broj godina provedenih u zajedničkoj mirovini (Kolk, 2015)
- stariji bračni parovi izvještavaju o većem uživanju u bračnim odnosima te smanjenom konfliktu s partnerima, u odnosu na mlađe parove**



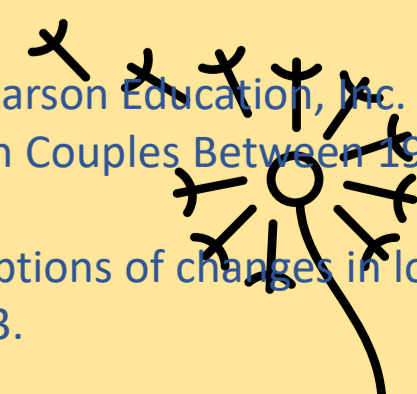
Kako se nositi s gubitkom partnera?

- smrt partnera jedan je od najstresnijih događaja u životu, no većina se udovaca oporavi u roku od nekoliko godina i izvještava o dobrom psihičkom stanju

SPOLNE RAZLIKE: muškarci imaju više zdravstvenih problema nakon smrti partnerice te se oni češće ponovno vjenčaju od žena

SAVJET: osobe koje su u čestom kontaktu s obitelji i prijateljima bolje se prilagode na smrt partnera i pokazuju smanjenu razinu žalovanja i depresije

Berk, L. E. (2018). *Development through the lifespan. Seventh edition.* Hoboken, NJ: Pearson Education, Inc.
Kolk, M. (2015). Age Differences in Unions: Continuity and Divergence Among Swedish Couples Between 1932 and 2007. *European Journal of Population, 31*(4), 365–382.
Sprecher, S. (1999). "I love you more today than yesterday": Romantic partners' perceptions of changes in love and related affect over time. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(1), 46–53.



Od neobvezujućeg hodanja do bračnog odnosa

- u odrasloj dobi vrijeme je za stvaranje intimnih socijalnih odnosa, no preduvjet za zrelu ljubav ostvareni je identitet osobe

ZANIMLJIVOST: pri odabiru dugoročnog partnera, žene stavljaju naglasak na financijski status muškarca, a muškarci na mladoliki izgled žene, koji predstavlja zdravlje i plodnost

SAVJET: dobra komunikacija nije samo izražavanje svojih osjećaja, već i pozorno slušanje te preuzimanje odgovornosti

- istraživanja otkrivaju da prvotno visoko pozitivna očekivanja o braku opadaju tijekom prvih godina braka
- ipak, parovi koji prebrode ovu prvotnu krizu izvještavaju da se vole više nego prije** (Berk, 2018)

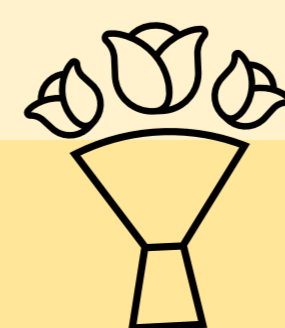


Balansiranje braka, roditeljstva i karijere

- iako roditeljstvo uzrokuje blagi pad u bračnom zadovoljstvu, za većinu novih roditelja to ne predstavlja dugotrajnije probleme u braku

SAVJET: ravnomjerna raspodjela obaveza oko djeteta snažno je povezana sa zadovoljstvom u bračnom odnosu

- više žena, nego muškaraca, izvještava o visokim razinama stresa kod balansiranja posla i obitelji**



Promijenjena struktura obitelji i više slobodnog vremena

- ZANIMLJIVOST:** ulazak djece u adolescenciju može rezultirati negativnim promjenama u bračnom odnosu, pa u ovom razdoblju najviše ljudi odlazi na obiteljsku terapiju
- odlazak djece iz „gnijezda“ novi je zahtjevan korak, no većina se parova uspješno prilagodi na ovu promjenu
- prilagodba na sve veću autonomiju djece bolja je kod osoba koje imaju alternativne aktivnosti u kojima uživaju**

SAVJET: uživajte u zajedničkim aktivnostima s partnerom, ali nemojte zanemariti i pojedinačne interese