

# Conflictul muncă-familie, copingul diadic și satisfacția în cuplu

---

Petruța RUSU<sup>1</sup>, IONELA BOGDAN<sup>1</sup>, OCTAV-SORIN CANDEL<sup>1,2</sup>,  
ANDREEA URSU<sup>1</sup>, Cornelia Ilciuc<sup>1</sup>

---

Universitatea “Ștefan cel Mare” din Suceava, Facultatea de  
Științe ale Educației

---

Universitatea “Al.I.Cuza”, Iași, Facultatea de Psihologie și Științele  
Educației

---

- Constanța, 4 iunie 2023-

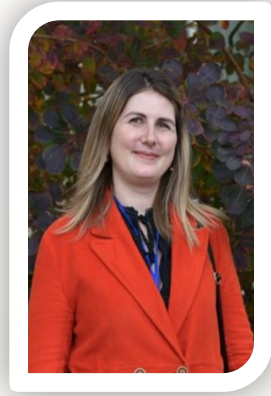
# Stres și Coping în Relațiile de Familie: Efecte Longitudinale asupra Dinamicii de Cuplu și Comportamentelor de Parenting

Director de proiect: Conf. univ. dr. Petruța Rusu

PROIECTE DE CERCETARE PENTRU STIMULAREA TINERELOR ECHIPE  
INDEPENDENTE, Nr. TE 121/2022, cod proiect  
PN-III-P1-1.1-TE-2021-1203



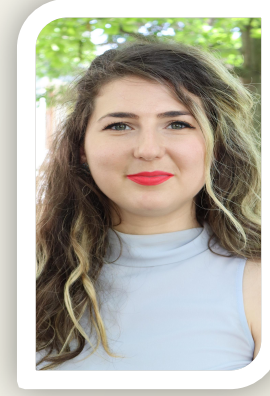
# Echipa de proiect



Asist. univ. dr.  
Ionela Bogdan,  
Cercetător în Psihologie



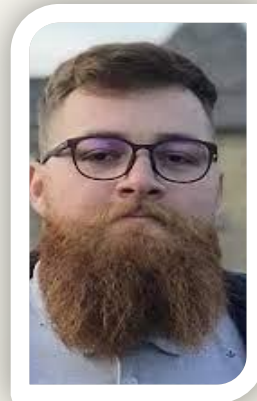
Conf. univ. dr. Petruța Rusu,  
Director de proiect



Asist. univ. dr.  
Andreea Ursu,  
Cercetător în Psihologie



Lector univ. dr.  
Octav Candel,  
Cercetător în Psihologie



Ionuț Șiean, Inginer  
programator,  
Cercetător în calculatoare



Asistent de cercetare  
Cornelia Ilciuc

# *Stres și Coping în Relațiile de Familie: Efecte Longitudinale asupra Dinamicii de Cuplu și Comportamentelor de Parenting*

CNCS-UEFISCDI, PNCDI III, Proiect de cercetare pentru stimularea tinerelor echipe independente, Nr. TE 121/2022, cod proiect PN-III-P1-1.1-TE-2021-1203

Obiectivele proiectului:

- 1) să studieze efectele longitudinale ale stresului asupra relațiilor de cuplu și comportamentelor de parenting prin explorarea mecanismelor mediatoare și a factorilor moderatori și
- 2) să dezvolte și să testeze eficacitatea unei intervenții mobile pentru îmbunătățirea strategiilor adaptative de coping în relațiile de familie.



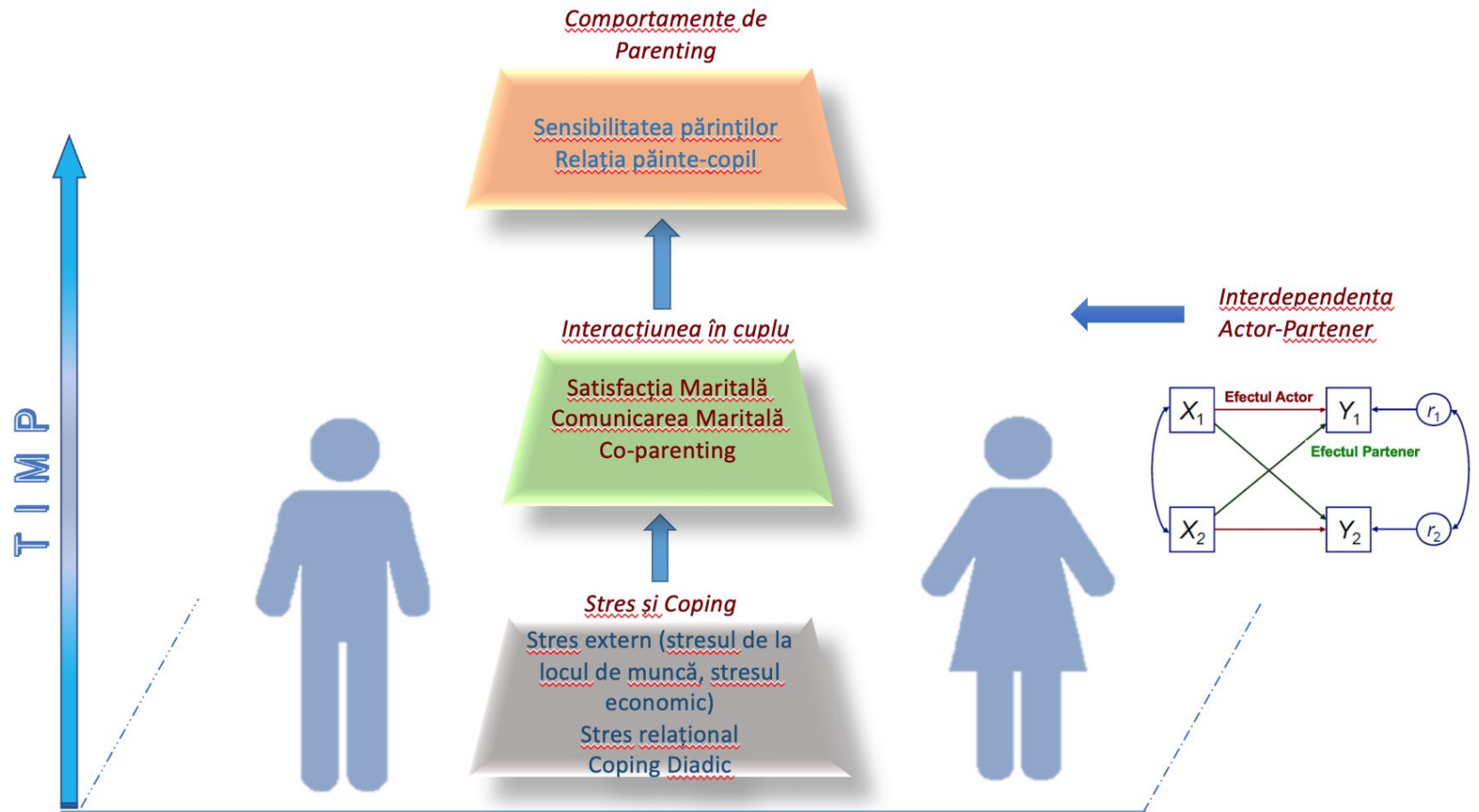
## *Stres și Coping în Relațiile de Familie: Efecte Longitudinale asupra Dinamicii de Cuplu și Comportamentelor de Parenting*

CNCS-UEFISCDI, PNCDI III, Proiect de cercetare pentru stimularea tinerelor echipe independente, Nr. TE 121/2022, cod proiect  
PN-III-P1-1.1-TE-2021-1203

În primul rând, luând în considerare lipsa studiilor care investighează efectele pe termen lung ale stresului la familiile din România, vom realiza un studiu diadic longitudinal (atât soții cât și soțiile vor fi implicate în studiu) pentru a analiza relațiile dintre stres, coping, dinamica de cuplu și comportamentele de parenting.

În al doilea rând, având în vedere accesul limitat, dar și refuzul multor cupluri de a accesa serviciile de consiliere și psihoterapie, vom dezvolta și testa eficacitatea unei aplicații mobile pentru îmbunătățirea strategiilor de coping în cuplu, a comunicării constructive și abilităților de rezolvare de probleme.



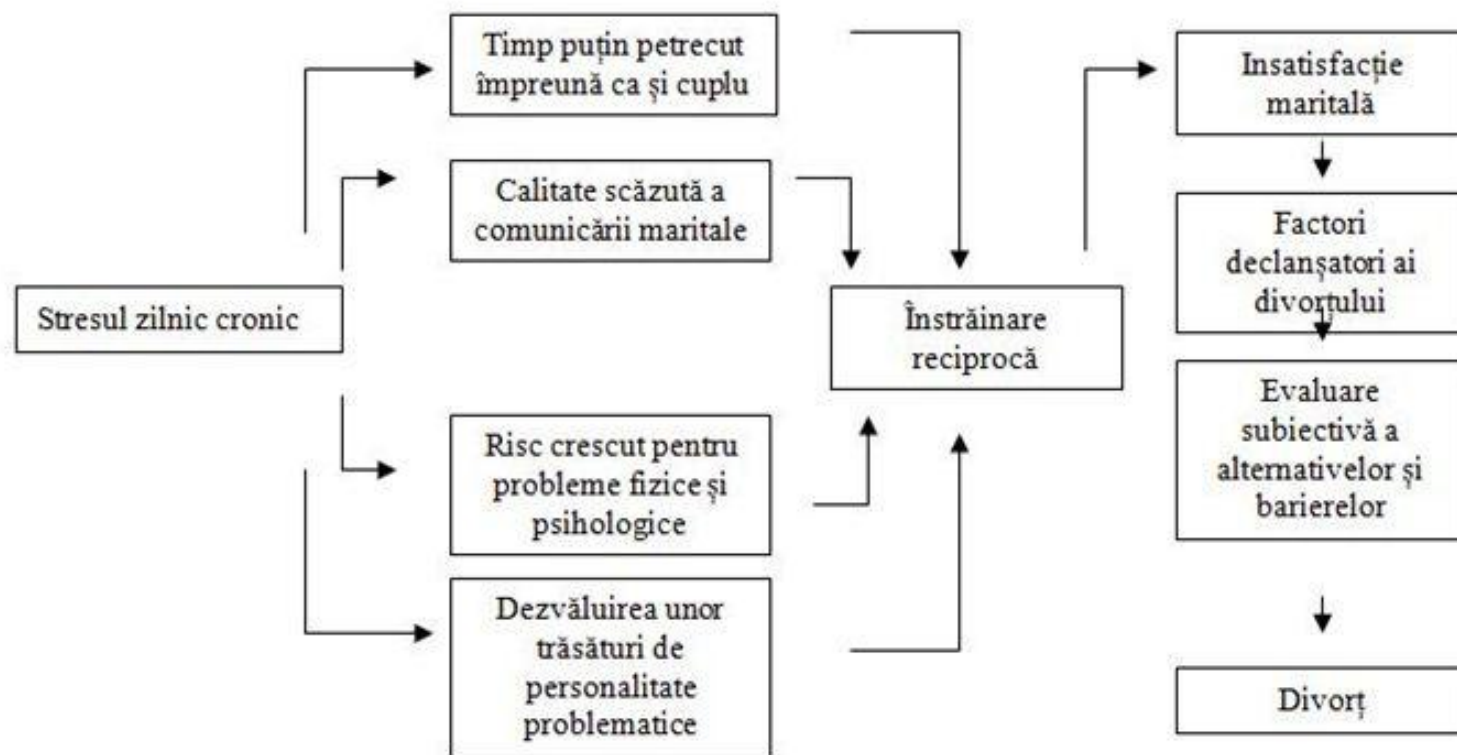


Modelul conceptual al proiectului pentru studierea relației dintre stres, coping, interacțiunea în cuplu și comportamentele de parenting

# Stress spillover vs. stress crossover

Propagarea, transmiterea stresului de la locul de muncă în familie (i.e., ***stress spillover***) afectează interacțiunea dintre parteneri și comportamentele parentale.

Stresul nu este transmis doar de la un domeniu la altul, ci și de la un partener la altul, fenomen denumit ***stress crossover***.



**Fig. 3** Modelul stres-divorț (Bodenmann, 2007)



# Teoria copingului diadic Bodenmann (2005)

---

**1.** stresul și copingul diadic trebuie să fie conceptualizate din perspectivă sistemică. Nu pot fi analizate evaluările stresului sau eforturile de coping ale unuia dintre parteneri fără a lua în considerare efectele acestora asupra celuilalt partener și asupra căsniciei (sistemului). Starea de bine și satisfacția unui partener depind de starea de bine și satisfacția celuilalt partener (influență reciprocă).

---

**2.** copingul diadic este doar o modalitate de management al stresului, eforturile individuale de coping și tranzațiile suportive (între un partener și rețeaua sa socială sau între cuplu și rețeaua sa socială) sunt de asemenea modalități de management al stresului.

---

**3.** copingul diadic este utilizat cel mai adesea după ce eforturile de coping individual au eșuat.

---

**4.** copingul diadic implică atât modalități pozitive cât și modalități negative de coping.

# Formele pozitive ale copingului diadic

---

**Copingul diadic pozitiv suportiv** apare atunci când un partener sprijină eforturile de coping ale celuilalt partener - ajutorul oferit în rezolvarea sarcinilor zilnice, ajutarea partenerului să reevalue situația, comunicarea încrederii în capacitățile partenerului, exprimarea solidarității față de partener).

---

**Copingul diadic comun** presupune faptul că ambii parteneri iau parte la procesul de coping în scopul de a manageria problemele importante pentru cuplu prin utilizarea anumitor strategii: cooperarea în rezolvarea de probleme, cooperarea în căutarea informațiilor, împărtășirea sentimentelor sau relaxare împreună.

---

**Copingul diadic delegat** apare atunci când un partener preia anumite responsabilități cu scopul de a reduce stresul trăit de celălalt

# Formele negative ale copingului diadic

---

**Copingul diadic ostil** implică sprijin asociat cu discreditare, distanțare, sarcasm, dezinteres sau minimalizarea seriozității stresului partenerului, partenerul suportiv oferă ajutor dar într-un mod negativ.

---

**Copingul diadic ambivalent** apare atunci când un partener îl sprijină pe celălalt fără să vrea sau cu atitudinea că sprijinul său nu ar fi necesar.

---

**Copingul diadic superficial** presupune sprijin nesincer, de exemplu, adresarea unor întrebări legate de emoțiile partenerului fără să fie ascultat răspunsul sau sprijinul partenerului, fără empatie.

RESEARCH ARTICLE

# Stress, dyadic coping, and relationship satisfaction: A longitudinal study disentangling timely stable from yearly fluctuations

Petruta P. Rusu<sup>1\*</sup>, Fridtjof W. Nussbeck<sup>2</sup>, Lorena Leuchtman<sup>3</sup>, Guy Bodenmann<sup>3</sup>

**1** Department of Educational Sciences, University “Stefan cel Mare” of Suceava, Suceava, Romania, **2** Department of Psychology, University of Konstanz, Konstanz, Germany, **3** Department of Psychology, University of Zurich, Zurich, Switzerland

\* [petruta.rusu@usm.ro](mailto:petruta.rusu@usm.ro)



## Abstract

The aims of the present study are to analyze the associations of different forms of dyadic coping (i.e., own supportive dyadic coping = OSDC; perceived supportive dyadic coping provided by the partner = PSDC; common dyadic coping = CDC) with relationship satisfaction, and to investigate whether these effects differ depending on the amount of perceived stress. In 240 couples, the different forms of dyadic coping and stress of both partners were assessed annually across 5 measurement points. Data was analyzed by dyadic multilevel models, which allow for disentangling between-person (overall, timely stable) from within-person (yearly, time specific) variations. The results revealed that all different forms of dyadic coping enhanced overall and yearly relationship satisfaction. At the same time, relationship satisfaction depends on the amount of overall and yearly stress. Interestingly, for

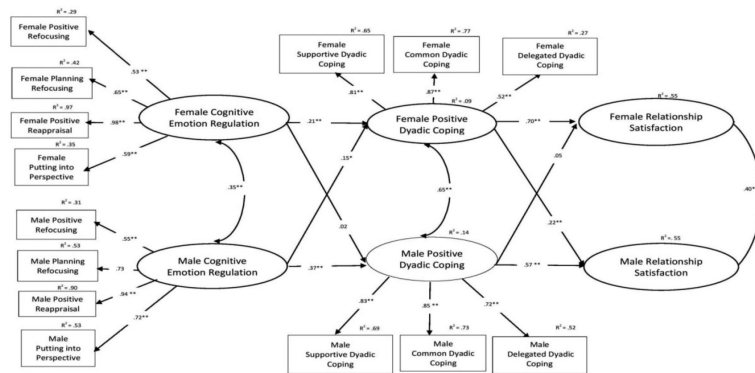
## OPEN ACCESS

**Citation:** Rusu PP, Nussbeck FW, Leuchtman L, Bodenmann G (2020) Stress, dyadic coping, and relationship satisfaction: A longitudinal study disentangling timely stable from yearly fluctuations. *PLoS ONE* 15(4): e0231133. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231133>

**Editor:** Cheng-Shi Shiu, University of California Los Angeles, UNITED STATES

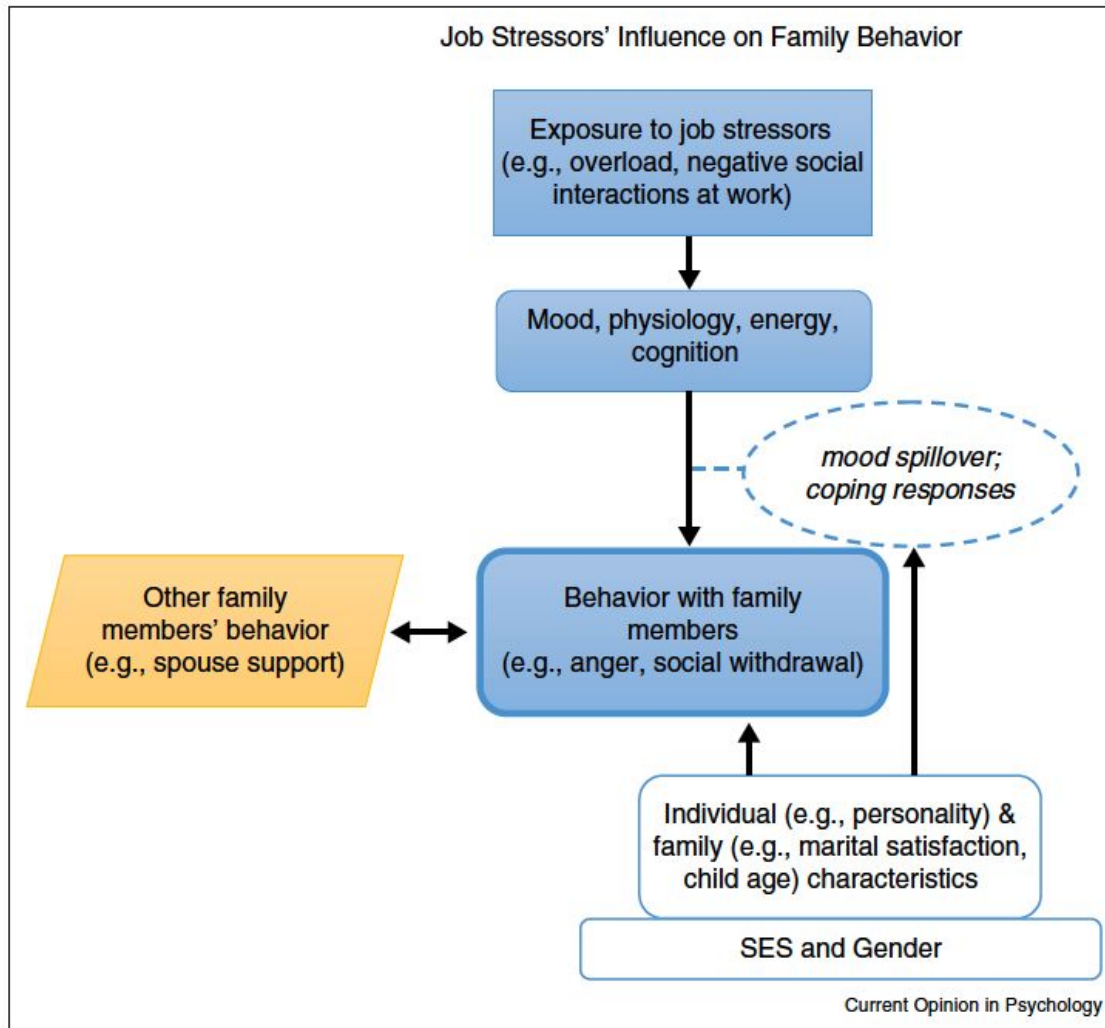
# Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples

Petruta P. Rusu<sup>1</sup>, Guy Bodenmann<sup>2</sup>, and Karen Kayser<sup>3</sup>



## Abstract

The aim of the present research was to investigate the association between spouses' individual cognitive emotion regulation (CER) strategies, dyadic coping behaviors, and relationship satisfaction. Using a sample of 295 couples (590 individuals), we found that adaptive CER strategies (putting into perspective, positive refocusing, positive reappraisal, and planning refocusing) were related to positive dyadic coping (supportive, common, and delegated coping in couples), which in turn increased both partners' relationship satisfaction. Analyses using actor-partner interdependence modeling indicated that dyadic coping mediated the association between spouses' CER and their own relationship satisfaction. These findings support the importance of addressing both cognitive coping strategies and dyadic coping in prevention and intervention in couples.



Job stressors' influence on family behavior.

Repetti & Wang, 2017

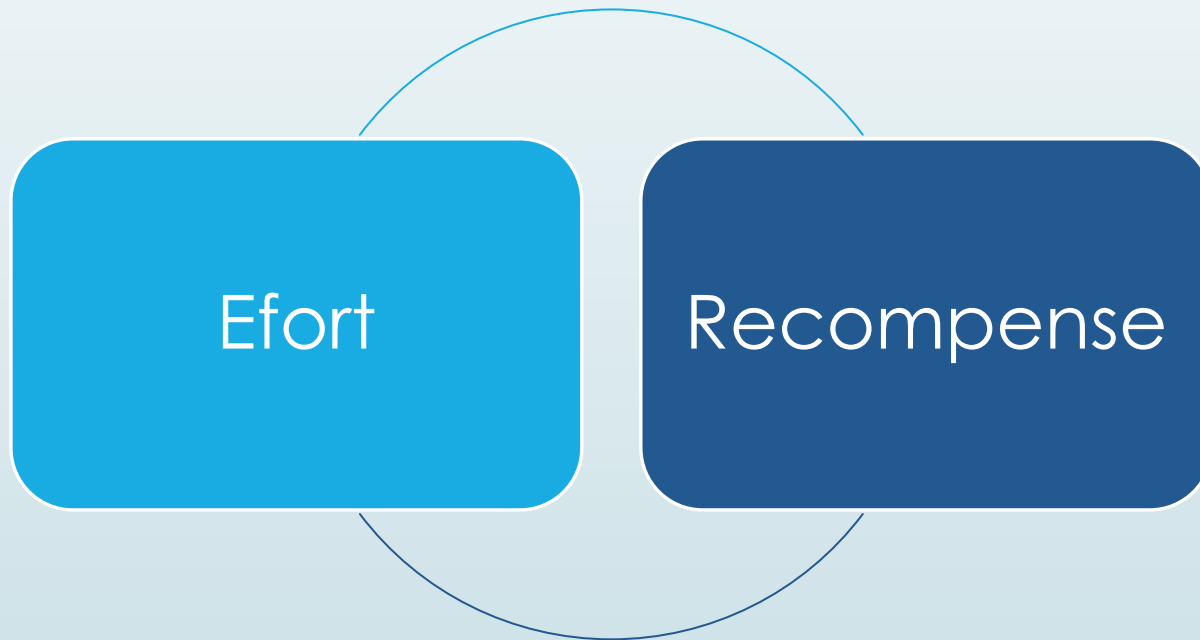


# Efectele stresului asupra familiei

- Răspunsurile la stres pe termen scurt: creșterea iritabilității, furiei și retragerii din interacțiuni sociale
- Un studiu realizat pe mame ale copiilor preșcolari a arătat că în zilele cu un nivel mai mare de stres la locul de muncă, mamele au raportat mai puțină căldură emoțională față de copii și mai multă severitate atât în ziua respectivă, cât și a doua zi (Gassman-Pines, 2011)
- Efectele stresului de la locul de muncă asupra familiei depind de caracteristicile familiei (conflicte, satisfacție maritală) și caracteristicile individuale ale soților.



# Stresul la locul de muncă Modelul dezechilibrului efort-recompensă (Siegrist, 2008)



# Raportul efort-recompense

## EFORT

1. Sunt mereu sub presiunea timpului din cauză că am multe lucruri de făcut.
2. Am foarte multe responsabilități la locul de muncă.
3. În ultimii ani jobul meu a devenit din ce în ce mai stresant.

## RECOMPENSE

4. Primesc respectul pe care îl merit de la șefii mei.
5. Primesc sprijin în situații dificile la locul de muncă.
6. Sunt tratat incorect la locul de muncă.
7. Am puține perspective de promovare.
8. Luând în considerare toate eforturile și realizările mele, salariul meu este adecvat.

## SUPRAIMPLICARE

9. De îndată ce mă trezesc dimineața încep să mă gândesc la problemele de la locul de muncă.
10. Când ajung acasă după serviciu reușesc ușor să mă relaxez și să mă deconectez (switch off).
11. Dacă amân ceva ce aveam de făcut nu reușesc să dorm bine noaptea.

# Interacțiunea muncă-familie

- ❑ Conflict muncă-familie
- ❑ Conflict familie-muncă
- ❑ Interacțiune pozitivă muncă-familie
- ❑ Trasfer al emoțiilor pozitive, competențelor
- ❑ Compensare



*Special Issue: Relationships in the time of COVID 19*

JSPR

**Coping with global uncertainty: Perceptions of COVID-19 psychological distress, relationship quality, and dyadic coping for romantic partners across 27 countries**

Journal of Social and  
Personal Relationships  
1–31

© The Author(s) 2021



Article reuse guidelines:

[sagepub.com/journals-permissions](https://sagepub.com/journals-permissions)

DOI: 10.1177/02654075211034236

[journals.sagepub.com/home/spr](https://journals.sagepub.com/home/spr)



# Technology Addiction



- **Tehnoferența** întreruperea legăturilor interpersonale din cauza dispozitivelor mobile.





ELSEVIER

Contents lists available at [ScienceDirect](http://ScienceDirect)

# Computers in Human Behavior

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/comphumbeh](http://www.elsevier.com/locate/comphumbeh)



Full length article

## “Technoference” and implications for mothers' and fathers' couple and coparenting relationship quality



Brandon T. McDaniel <sup>a,\*</sup>, Adam M. Galovan <sup>b</sup>, Jaclyn D. Cravens <sup>c</sup>, Michelle Drouin <sup>d</sup>

<sup>a</sup> Department of Family and Consumer Sciences, Illinois State University, Campus Box 5060, Normal, IL 61790-5060, USA

<sup>b</sup> University of Alberta, Canada

<sup>c</sup> Texas Tech University, USA

<sup>d</sup> Indiana University – Purdue University Fort Wayne, USA

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received 12 July 2017

Received in revised form

9 November 2017

Accepted 13 November 2017

Available online 14 November 2017

#### Keywords:

Media use

Couple relationships

Relationship quality

Coparenting

Smartphones

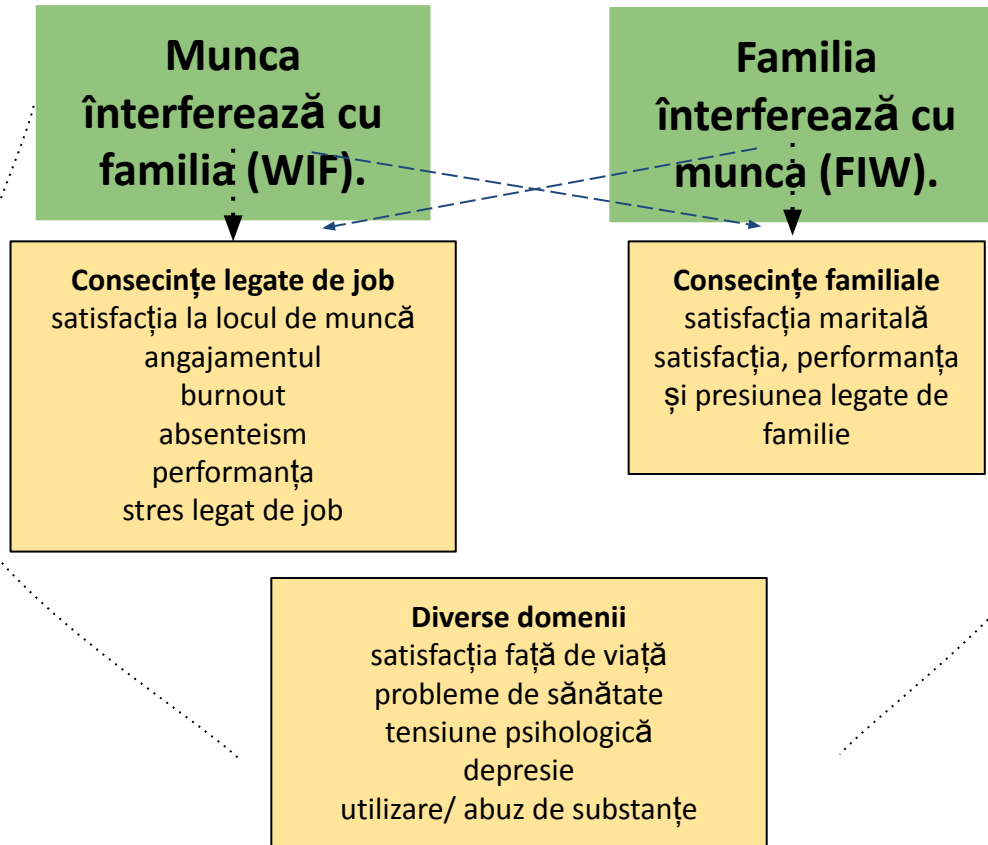
Phone addiction

### ABSTRACT

Technology devices are widely used today, creating opportunities to connect and communicate with distant others while also potentially disrupting communication and interactions between those who are physically present (i.e., technoference or phubbing). These disruptions in couple and coparenting relationships have the potential to negatively impact relationship outcomes. In this two-part study of 182 married/cohabiting couples from the *Daily Family Life Project* and 239 couples from the *Couple Well-Being Project*, we examined the role of technoference in couple and coparenting relationship quality and potential gender differences utilizing dyadic data. We found that greater technoference related to greater conflict over technology use, and greater conflict predicted lower relationship satisfaction and poorer perceptions of coparenting quality (Study 1). Using a more diverse sample (Study 2), we again found support for the main pathways tested in our first study, suggesting that results found in Study 1 and in previous work are not artifacts of sampling. As satisfaction, support, and agreement among relationship partners and parents are often critical to relationship health and family cohesion, it is important for couples and families to evaluate, monitor, and be willing to adapt their technology usage patterns so that these patterns do not cause conflict and possibly relationship deterioration over time.

© 2017 Elsevier Ltd. All rights reserved.

# Meta-analiză: Consecințe ale conflictului muncă-familie (Amstad et al., 2011)



💡 Rezultatele arată că WIF și FIW sunt asociate în mod constant cu dimensiuni din cele 3 categorii de consecințe.

💡 Ambele tipuri de conflicte dintre roluri au arătat relații mai puternice cu rezultatele din același domeniu decât cu rezultatele din celelalte domenii. Astfel, WIF a fost asociat mai puternic cu rezultatele legate de muncă decât cu rezultatele legate de familie, iar FIW a fost mai puternic asociat cu rezultatele legate de familie decât cu rezultatele legate de muncă.

💡 În analizele de moderare, parentalitatea nu a explicat variabilitatea mărimii efectului.

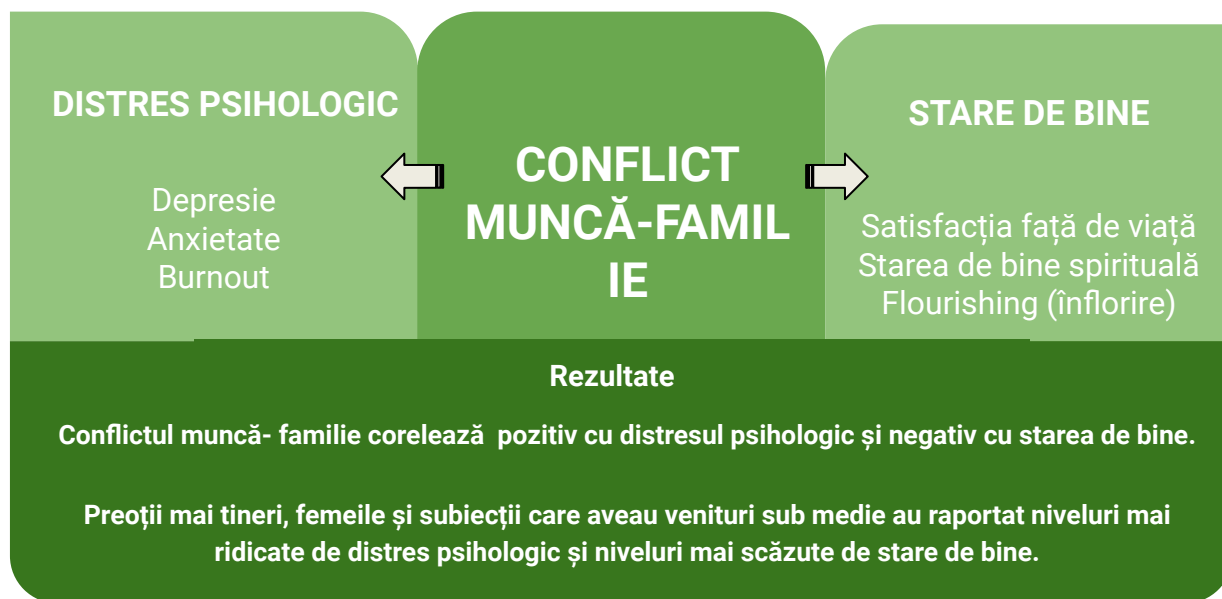
💡 Timpul petrecut la locul de muncă a moderat relațiile dintre WIF și rezultatele legate de familie, precum și FIW și rezultatele din diverse domenii.

# Asocieri între conflictul muncă-familie, distresul psihologic și starea de bine

## Lee & Fung (2023)



- 336 preoți din Taiwan
- M = 46.1 ani, SD = 11.7 ani



# Conflictul muncă-familie și satisfacția maritală în cazul femeilor Juniarly et al. (2020)



87 mame căsătorite, angajate în cadrul unei bănci din Indonezia ( $M = 33.5$ ;  $SD = 3.589$ ), care aveau cel puțin studii de licență



**Conflictul muncă-familie afectează satisfacția maritală a femeilor angajate**

( $b = -.960$ ,  $p < .05$ ).

Suportul social influențează satisfacția maritală a femeilor ( $b = 1.209$ ,  $p < .05$ ).

Conflictul muncă- familie si suportul social influențează satisfacția maritală

a mamelor angajate:  $F(2, 84) = 51.652$ ,  $p = .000$ ;  $R^2 = .552$ .



# Impactul conflictului muncă-familie asupra satisfacției maritale



## AUTORI

1. Jaenudin et al. (2020)
2. Astorini Wulandari et al. (2019)



## EȘANTIOANE

1. 200 mame angajate, căsătorite de cel puțin 3 ani
2. 40 asistenți medicali (din care 34 femei)



## REZULTATE

1. Există o relație negativă între conflictul muncă-familie și satisfacția maritală.
2. Conflictul muncă-familie corelează negativ cu satisfacția maritală.

# Conflictul muncă-familie și depresia în rândul asistenților medicali

(Mohamed et al., 2022)



139 asistenți medicali din cadrul unui spital pentru sănătate mintală din Egipt, 26.6% bărbați, 73,4% femei (M=28.46 ani, SD=6.28)



Rezultatele arată că un procent semnificativ de asistenți medicali din domeniul sănătății mintale se confruntă cu simptome depresive.

**Conflictul muncă-familie corelează pozitiv cu simptomele depresive.**





# Asocieri între stresul la locul de muncă, calitatea relației maritale și copingul diadic (Fallahchai et al., 2019)



206 cupluri heterosexuale din Iran: vârsta cuprinsă între 21 și 62 ani, nivel înalt de educație, căsătoriți în medie de 11 ani (SD = 7.2), 1-3 copii, ambii parteneri angajați



- Stresul la locul de muncă este asociat negativ cu calitatea relației maritale.
- Această asociere este moderată de gen: femeile care au experimentat un nivel de stres mai ridicat la locul de muncă, au raportat o calitate mai slabă a relației maritale.
- Copingul diadic suportiv al partenerului moderează asocierea dintre stresul la locul de muncă și calitatea relației maritale în sensul că partenerii care au perceput un nivel mai ridicat de coping diadic suportiv, au raportat o calitate mai bună a relației maritale.
- Copingul diadic comun a atenuat asocierea negativă dintre stresul la locul de muncă și calitatea relației maritale.



# Impactul conflictului muncă-familie și al copingului diadic asupra satisfacției maritale (Rumondor et al., 2018)



101 persoane căsătorite, angajate în servicii financiare (cu partener angajat), 65,3% femei, 26-40 ani, 72.3% au cel puțin un copil



Rezultatele arată că nivelul satisfacției maritale este prezis de conflictul muncă-familie și copingul diadic.

# Cercetare

Studiul de față investighează relația dintre conflictul muncă-familie (CMF), copingul diadic și satisfacția în cuplu.



Studiul a fost realizat pe un eșantion de 302 cupluri (602 persoane căsătorite).

# Participanți

|                    | Varsta1 | Varsta2 | Durcas2 | Durrel2 |
|--------------------|---------|---------|---------|---------|
| N                  | 302     | 302     | 302     | 302     |
| Missing            | 0       | 0       | 0       | 0       |
| Mean               | 38.9    | 35.7    | 12.5    | 15.3    |
| Median             | 38.0    | 35.0    | 11.0    | 15.0    |
| Standard deviation | 8.93    | 8.54    | 8.34    | 8.04    |
| Minimum            | 22.0    | 19.0    | 1       | 1       |
| Maximum            | 62.0    | 61.0    | 40.0    | 40      |

# Chestionare

- Chestionarul Interacțiunii dintre Muncă și Viața Personală Nijmegen (Ispas & Iliescu, 2018; Wagena & Geurts, 2000)
- Chestionarul de evaluare a copingului diadic (DCI; Bodenmann, 2008; Rusu et al., 2016)
- Scala de evaluare a satisfacției relaționale (Relationship Assessment Scale, Dicke & Hendrick, 1998)

# Chestionarul Interacțiunii dintre Muncă și Viața Personală Nijmegen (Ispas & Iliescu, 2018; Wagena & Geurts, 2000)

Munca ce influențează negativ viața personală

Cât de des se întâmplă...

1. să fiți iritabil acasă pentru că munca dvs. este solicitantă?
2. să nu vă bucurați pe deplin de compania partenerului/familiei/prietenilor pentru că vă faceți griji legate de munca dvs.?
3. să vi se pară dificil să vă îndepliniți îndatoririle casnice pentru că vă gândiți constant la muncă?
4. să anulați întâlniri cu partenerul/familia/prietenii din cauza unor angajamente legate de muncă?
5. ca programul de la serviciu să vă împiedice să vă îndepliniți îndatoririle casnice?
6. să nu aveți energie să vă implicați în activități de timp liber cu partenerul/familia/prietenii din cauza serviciului?
7. să fie nevoie să lucrați într-atât încât să nu vă rămână timp de hobby-uri?
8. ca obligațiile de serviciu să vă împiedice să vă relaxați acasă?
9. ca munca să vă răpească timp pe care ați fi vrut să-l petreceți alături de partener/familie/prieteni?

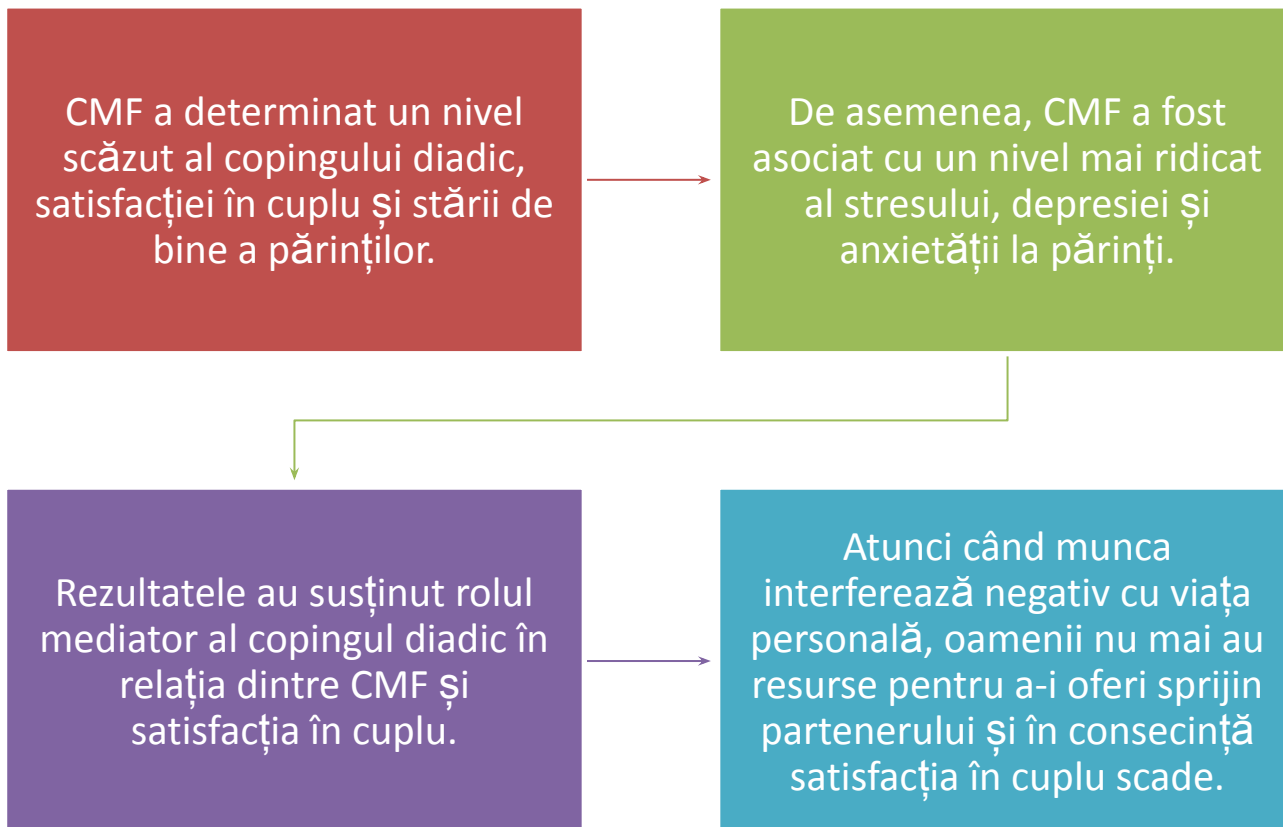


## Copingul diadic suportiv

|  | foarte<br>rar | rar | uneori | des | foarte<br>des |
|--|---------------|-----|--------|-----|---------------|
| 20. Îi arăt empatie și înțelegere partenerului meu.  | 1             | 2   | 3      | 4   | 5             |
| 21. Îi arăt partenerului meu că sunt de partea lui/ei.   | 1             | 2   | 3      | 4   | 5             |
| 22. Îl acuz/îl învinovățesc pe partenerul meu că nu face față suficient de bine stresului.   | 1             | 2   | 3      | 4   | 5             |
| 23. Îi spun partenerului meu că stresul său nu este chiar atât de rău și îl ajut să vadă situația într-o lumină diferită.                                  | 1             | 2   | 3      | 4   | 5             |
| 24. Îl ascult pe partenerul meu și îi ofer spațiu și timp să-mi comunice ce îl frământă cu adevărat.   | 1             | 2   | 3      | 4   | 5             |
| 25. Nu iau stresul partenerului meu în serios.   | 1             | 2   | 3      | 4   | 5             |
| 26. Când partenerul meu este stresat mă retrag.  | 1             | 2   | 3      | 4   | 5             |
| 27. Îi ofer sprijin, dar fără să vreau asta cu adevărat și fără să fiu motivat/ă deoarece eu cred că el/ea ar trebui să facă față problemei sale singur/ă. | 1             | 2   | 3      | 4   | 5             |
| 28. Preiau eu treburile pe care le face în mod normal partenerul meu pentru a-l ajuta.   | 1             | 2   | 3      | 4   | 5             |
| 29. Încerc să analizez situația împreună cu partenerul meu într-un mod obiectiv și să-l ajut să înțeleagă și să schimbe problema.                          | 1             | 2   | 3      | 4   | 5             |
| 30. Când partenerul meu simte că are prea multe de făcut îl ajut să iasă din încurcătură.  | 1             | 2   | 3      | 4   | 5             |

# Rezultate

---



# Corelațiile dintre variabilele studiului

|         | WFneg1    | WFneg2    | SDCO1     | SDCP1     | SDCO2     | SDCP2     | RAS1      | RAS2      | PHQ1      | PHQ2      | WEMWBS1  |
|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| WFneg2  | 0.361***  | —         |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
| SDCO1   | -0.259*** | -0.066    | —         |           |           |           |           |           |           |           |          |
| SDCP1   | -0.103    | -0.035    | 0.550***  | —         |           |           |           |           |           |           |          |
| SDCO2   | -0.148*   | -0.269*** | 0.563***  | 0.509***  | —         |           |           |           |           |           |          |
| SDCP2   | -0.131*   | -0.262*** | 0.594***  | 0.498***  | 0.734***  | —         |           |           |           |           |          |
| RAS1    | -0.291*** | -0.176**  | 0.579***  | 0.486     | 0.525***  | 0.475***  | —         |           |           |           |          |
| RAS2    | -0.172**  | -0.312*** | 0.517***  | 0.412***  | 0.626***  | 0.689***  | 0.638***  | —         |           |           |          |
| PHQ1    | 0.526***  | 0.169*    | -0.344*** | -0.093    | -0.203*** | -0.162**  | -0.418*** | -0.259*** | —         |           |          |
| PHQ2    | 0.336***  | 0.414***  | -0.260*** | -0.189*** | -0.340*** | -0.308*** | -0.328*** | -0.457*** | 0.370***  | —         |          |
| WEMWBS1 | -0.323*** | -0.181**  | 0.465***  | 0.372***  | 0.406***  | 0.387***  | 0.551***  | 0.386***  | -0.499*** | -0.321*** | —        |
| WEMWBS2 | -0.178**  | -0.298*** | 0.367***  | 0.287***  | 0.506***  | 0.530***  | 0.376***  | 0.576***  | -0.320*** | -0.526*** | 0.539*** |

*Note.* \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

# Diferențe de gen

## Paired Samples T-Test

|        |        |             | statistic | df  | p     | Mean difference | SE difference |
|--------|--------|-------------|-----------|-----|-------|-----------------|---------------|
| WFneg1 | WFneg2 | Student's t | -0.0118   | 211 | 0.991 | -0.00472        | 0.401         |
| PHQ1   | PHQ2   | Student's t | -3.7066   | 301 | <.001 | -0.51656        | 0.139         |
| RAS1   | RAS2   | Student's t | 2.9714    | 300 | 0.003 | 0.66777         | 0.225         |
| SDCO1  | SDCO2  | Student's t | -0.9037   | 301 | 0.367 | -0.11921        | 0.132         |

## Descriptives

|        | N   | Mean  | Median | SD   | SE    |
|--------|-----|-------|--------|------|-------|
| WFneg1 | 212 | 9.61  | 9.00   | 5.11 | 0.351 |
| WFneg2 | 212 | 9.61  | 9.00   | 5.21 | 0.358 |
| PHQ1   | 302 | 3.52  | 4.00   | 2.13 | 0.122 |
| PHQ2   | 302 | 4.03  | 4.00   | 2.19 | 0.126 |
| RAS1   | 301 | 30.94 | 32.00  | 4.23 | 0.244 |
| RAS2   | 301 | 30.27 | 31.00  | 4.84 | 0.279 |
| SDCO1  | 302 | 11.84 | 12.00  | 2.60 | 0.150 |
| SDCO2  | 302 | 11.96 | 12.00  | 2.27 | 0.130 |

TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF  
WFneg1

Total effect(s) on

|      | effect | se    | t       | p     | LLCI   | ULCI   |
|------|--------|-------|---------|-------|--------|--------|
| RAS1 | -.1820 | .0544 | -3.3435 | .0010 | -.2893 | -.0747 |
| RAS2 | -.0631 | .0624 | -1.0124 | .3125 | -.1861 | .0598  |

Direct effect(s) on

|      | effect | se    | t       | p     | LLCI   | ULCI   |
|------|--------|-------|---------|-------|--------|--------|
| RAS1 | -.0922 | .0460 | -2.0029 | .0465 | -.1830 | -.0014 |
| RAS2 | .0171  | .0499 | .3427   | .7321 | -.0813 | .1155  |

Indirect Effect(s):

|      | effect | BootSE | BootLLCI | BootULCI |
|------|--------|--------|----------|----------|
| Ind1 | -.0814 | .0294  | -.1427   | -.0285   |
| Ind2 | -.0084 | .0119  | -.0344   | .0145    |
| Ind3 | -.0585 | .0230  | -.1077   | -.0179   |
| Ind4 | -.0217 | .0278  | -.0748   | .0354    |

Indirect Effect Key:

|      |   |        |     |       |     |      |
|------|---|--------|-----|-------|-----|------|
| Ind1 | : | WFneg1 | --> | SDC01 | --> | RAS1 |
| Ind2 | : | WFneg1 | --> | SDC02 | --> | RAS1 |
| Ind3 | : | WFneg1 | --> | SDC01 | --> | RAS2 |
| Ind4 | : | WFneg1 | --> | SDC02 | --> | RAS2 |

## TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF WFneg2

### Total effect(s) on

|      | effect | se    | t       | p     | LLCI   | ULCI   |
|------|--------|-------|---------|-------|--------|--------|
| RAS1 | -.0504 | .0534 | -.9427  | .3469 | -.1557 | .0550  |
| RAS2 | -.2149 | .0612 | -3.5109 | .0005 | -.3356 | -.0942 |

### Direct effect(s) on

|      | effect | se    | t       | p     | LLCI   | ULCI   |
|------|--------|-------|---------|-------|--------|--------|
| RAS1 | -.0159 | .0459 | -.3472  | .7288 | -.1064 | .0745  |
| RAS2 | -.1209 | .0498 | -2.4297 | .0160 | -.2190 | -.0228 |

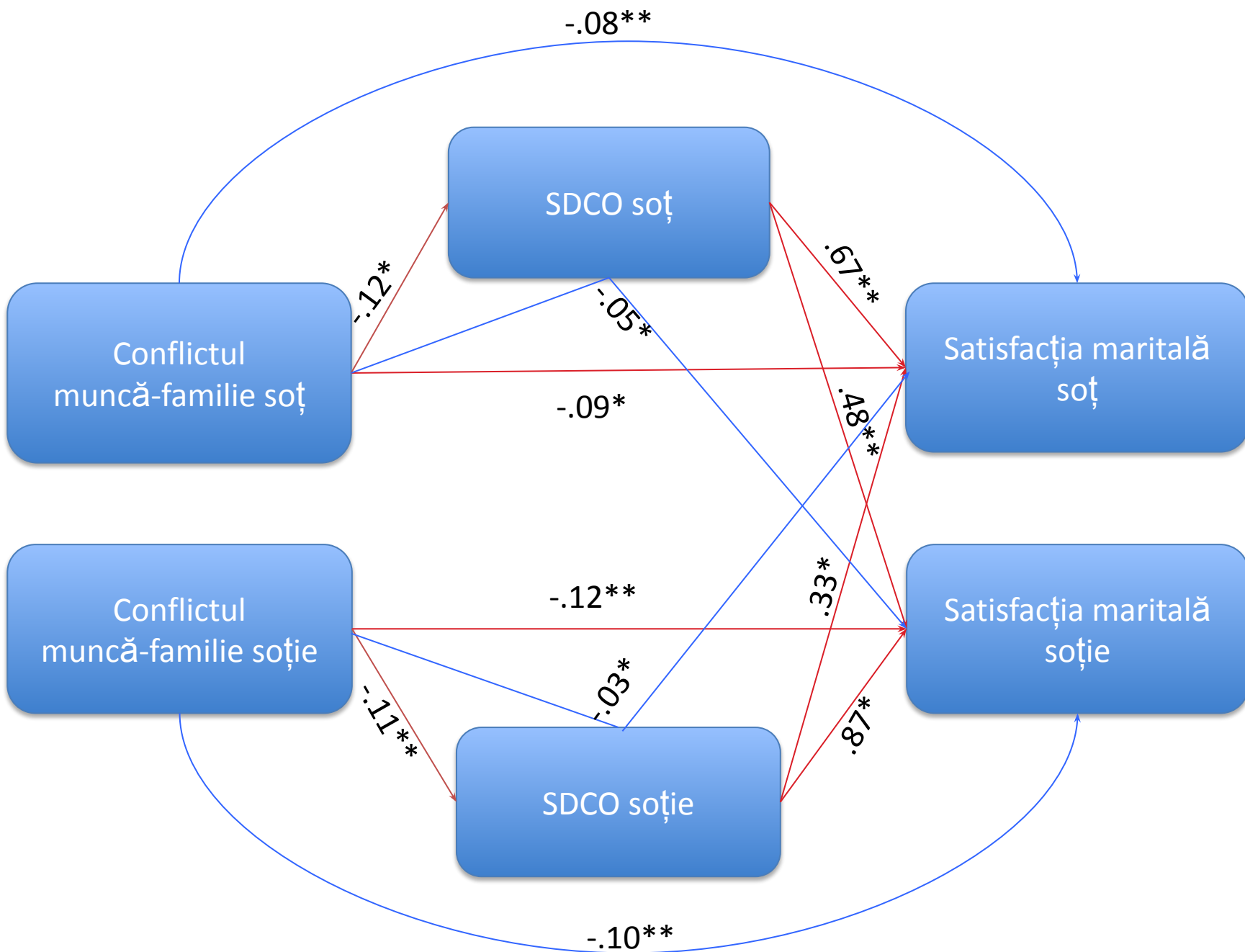
### Indirect Effect(s):

|      | effect | BootSE | BootLLCI | BootULCI |
|------|--------|--------|----------|----------|
| Ind5 | .0026  | .0264  | -.0502   | .0565    |
| Ind6 | -.0371 | .0200  | -.0814   | -.0032   |
| Ind7 | .0019  | .0191  | -.0342   | .0397    |
| Ind8 | -.0959 | .0351  | -.1687   | -.0300   |

### Indirect Effect Key:

|      |   |        |     |       |     |      |
|------|---|--------|-----|-------|-----|------|
| Ind5 | : | WFneg2 | --> | SDC01 | --> | RAS1 |
| Ind6 | : | WFneg2 | --> | SDC02 | --> | RAS1 |
| Ind7 | : | WFneg2 | --> | SDC01 | --> | RAS2 |
| Ind8 | : | WFneg2 | --> | SDC02 | --> | RAS2 |





# Concluzii

Stresul și conflictul muncă-familie afectează negativ relațiile de cuplu.

Studierea mecanismelor prin care stresul afectează interacțiunile familiale în cadrul unor studii longitudinale realizate pe populație românească are implicații atât la nivel teoretic, cât și la nivel practic, prin integrarea rezultatelor în consilierea și psihoterapia de cuplu și familie.

Este important să fie validate programe de prevenție și intervenție pentru cupluri centrate pe dezvoltarea abilităților de coping individual și diadic ale celor doi parteneri, îmbunătățirea comunicării în cuplu și a strategiilor de rezolvare de probleme.

Implementarea online a acestor programe, cum este trainingul CCET, pe care îl vom valida pe populație românească, va face ca mai multe cupluri să beneficieze de formare și consiliere și în consecință să fie mai fericite în viața de zi cu zi.

# Factorii care contribuie la îmbunătățirea relațiilor de cuplu și familie (Gottman & Silver, 2018)

1. *Timpul petrecut împreună (cele 6 ore magice în plus pe săptămână)*
2. *Reducerea așteptărilor exagerate*
3. *Iertarea*
4. *Recunoștința*



Mesajul 1: Să intervenim înainte ca stresul să devină cronic

Mesajul 2. Multitasking-ul și gândirea accelerată au efecte negative pe termen lung.

Mesajul 3. Dezvoltați-vă strategii adaptative de coping la stres

Mesajul 4: Nu evenimentele determină stres, ci modul în care noi interpretăm evenimentele

Mesajul 5. Emoțiile negative pot fi și funcționale

Mesajul 6. Reflectați mai mult asupra emoțiilor zilnice

Mesajul 7. Să facem eforturi pentru a ne deconecta, să activăm butonul de switch off

Mesajul 8. Să ne dezvoltăm auto-compasiunea

Mesajul 9. Să ne amintim că dependența de muncă afectează starea de bine

Mesajul 10. Să muncim mai mult...la fericirea în familie

# Bibliografie

---

- Amstad, F. T., Meier, L. L., Fasel, U., Elfering, A., & Semmer, N. K. (2011). A meta-analysis of work–family conflict and various outcomes with a special emphasis on cross-domain versus matching-domain relations. *Journal of Occupational Health Psychology, 16*(2), 151–169. <https://doi.org/10.1037/a0022170>
- Astorini Wulandari, D., Binti Hamzah, H., & Ain Hidayah Binti Abbas, N. (2019). Correlation Between Work-Family Conflict, Marital Satisfaction And Job Satisfaction. *Proceedings of the 8th UPI-UPSI International Conference 2018 (UPI-UPSI 2018)*. Proceedings of the 8th UPI-UPSI International Conference 2018 (UPI-UPSI 2018), Bandung, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/upiupsi-18.2019.9>
- Fallahchai, R., Fallahi, M., & Randall, A. K. (2019). A Dyadic Approach to Understanding Associations Between Job Stress, Marital Quality, and Dyadic Coping for Dual-Career Couples in Iran. *Frontiers in Psychology, 10*, 487. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00487>
- Jaenudin, U., Tahrir, Jasmine, D., & Ramdani, Z. (2020). WORK-FAMILY CONFLICT TOWARD MARITAL SATISFACTION WITH SELF-EFFICACY AS A MODERATOR VARIABLE. *Humanities & Social Sciences Reviews, 8*(2), 373–380. <https://doi.org/10.18510/hssr.2020.8242>
- Juniarily, A., Pratiwi, M., Purnamasari, A., & Nadila, T. F. (2020). Work-family conflict, social support and marriage satisfaction on employees at Bank X. *Jurnal Psikologi, 19*(4), 343–356.
- Lee, H.-C., & Fung, J. (2023). Associations Between Work–Family Conflict, Psychological Distress, and Well-Being Among Taiwanese Clergy. *Journal of Psychology and Theology, 51*(1), 32–47. <https://doi.org/10.1177/00916471221099543>
- Mohamed, B. E. S., Ghaith, R. F. A. H., & Ahmed, H. A. A. (2022). Relationship between work–family conflict, sleep quality, and depressive symptoms among mental health nurses. *Middle East Current Psychiatry, 29*(1), 19. <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00183-3>
- Rumondor, P. C. B., Pratomo, R. K., & Paramita, G. V. (2018). The Role of Family Supportive Supervisor Behaviour, Dyadic Coping, and Work-family Conflict in Predicting Marital Satisfaction of Financial Services Employee in Jakarta: *Proceedings of the 3rd International Conference on Social Sciences, Laws, Arts and Humanities*, 86–91. <https://doi.org/10.5220/0010000800860091>