

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
PRAVNI FAKULTET
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA**

Kristina Bušljeta

**ULOGA EMOCIONALNE
SAMOREGULACIJE
U RJEŠAVANJU SUKOBA
IZMEĐU RODITELJA**

Završni rad

Zagreb, 2026.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
PRAVNI FAKULTET
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA

Poslijediplomski specijalistički studij Obiteljske medijacije

Kristina Bušljeta

**ULOGA EMOCIONALNE
SAMOREGULACIJE
U RJEŠAVANJU SUKOBA
IZMEĐU RODITELJA**

Završni rad

Mentorica: prof.dr.sc. Ninoslava Pećnik

Zagreb, 2026.

1. UVOD.....	1
2. STRES I SUOČAVANJE.....	3
2.1. <i>Lokus kontrole.....</i>	<i>4</i>
2.2. <i>Stres i procjena.....</i>	<i>5</i>
2.3. <i>Suočavanje sa stresorima.....</i>	<i>8</i>
2.3.1. <i>Pregled teorijskih modela suočavanja.....</i>	<i>10</i>
3. EMOCIJE I EMOCIONALNA REGULACIJA.....	19
3.1. <i>Emocije.....</i>	<i>19</i>
3.2. <i>Emocionalna regulacija.....</i>	<i>22</i>
3.3. <i>Strategije emocionalne samoregulacije.....</i>	<i>25</i>
3.3.1. <i>Klasifikacija strategija emocionalne samoregulacije.....</i>	<i>28</i>
4. SUKOBI U OBITELJI.....	32
4.1. <i>Sukobi između roditelja i utjecaj na djecu.....</i>	<i>32</i>
4.2. <i>Konstruktivni i destruktivni sukobi između roditelja.....</i>	<i>34</i>
4.2.1. <i>Utjecaj destruktivnih sukoba između roditelja na djecu.....</i>	<i>37</i>
4.3. <i>Važnost crta ličnosti, lokusa kontrole i orijentacije za konstruktivne sukobe između roditelja.....</i>	<i>39</i>
4.4. <i>Važnost emocionalne samoregulacije za konstruktivne sukobe između roditelja.....</i>	<i>44</i>
5. TRANSFORMACIJA DESTRUKTIVNIH SUKOBA IZMEĐU RODITELJA U KONSTRUKTIVNE SUKOB.....	49
5.1. <i>Model individualne konfliktne kompetentnosti.....</i>	<i>50</i>
5.2. <i>Smjernice za rad s roditeljima na transformaciji sukoba.....</i>	<i>52</i>
6. ZAKLJUČAK.....	55
POPIS LITERATURE.....	58

1. UVOD

Stres, suočavanje sa stresorima i emocionalna regulacija nalaze se u središtu istraživanja u različitim područjima društvenih znanosti. Zanimljivo je da iako se radi o konstruktima koji su teorijski i empirijski blisko povezani, istraživanja ih često promatraju odvojeno. Naime, ranija analiza Compas i suradnika (2014.; prema Compas i sur., 2017.) pokazala je da su područja suočavanja sa stresorima i emocionalne regulacije aktivna istraživačka područja, no samo 208 od 20 804 radova (1%) objavljenih u bazi „PsycInfo“ u razdoblju od 2003. do 2012. godine uključivalo je oba ova konstrukta kao ključne pojmove. Pretraživanje portala hrvatskih znanstvenih i stručnih radova „Hrčak“ ocrta slično stanje aktualno u domaćoj literaturi. Naime, pretraživanje portala u 2026. godini s parametrima „*suočavanje i emocionalna regulacija*“ rezultira s tri rada, isto kao i pretraživanje s parametrima „*stres i emocionalna regulacija*“, pri čemu se jedan rad pojavljuje u obje pretrage. S druge strane, pretraživanje samo s jednom od tih ključnih riječi daje drugačije rezultate. Tako pretraživanje portala s ključnom riječi „*emocionalna regulacija*“ rezultira s 22 rada, dok pretraživanje s ključnom riječi „*stres*“ prikazuje 1 016 radova. Uzimajući to u obzir, ovim radom želi se pridonijeti zajedničkom prikazu postojećih spoznaja o emocionalnoj regulaciji iz istraživačkih područja suočavanja sa stresorima i područja pobuđivanja emocija, pri čemu će poseban fokus biti na emocionalnoj samoregulaciji.

Cilj ovoga rada je prikazati teorijske i empirijske spoznaje o emocionalnoj (samo)regulaciji iz dva različita, no povezana, istraživačka područja te primijeniti te spoznaje u kontekstu sukoba između roditelja i razmotriti njihov doprinos unapređenju prakse rada s roditeljima u sukobu, primarno kroz usluge savjetovanja i obiteljske medijacije. Naime, osim istraživača, ove pojave zaokupljaju pažnju i stručnjaka iz pomažućih profesija s obzirom na učinke koje imaju - kako na individualno funkcioniranje osobe, tako i na interpersonalne odnose, pri čemu se posebna pažnja posvećuje odnosima unutar obitelji.

Kako bi se navedeni cilj ostvario, rad je strukturiran u četiri tematski povezane cjeline. Prva cjelina obrađuje koncept stresa i suočavanja sa stresorima, u okviru čega

se predstavljaju spoznaje vezane za lokus kontrole, procjenu podražaja te glavni teorijski modeli u ovom području. Polazeći od transakcijska teorije stresa i suočavanja (Lazarus i Folkman, 1987.) te empirijski potvrđene klasifikacije u području suočavanja (Skinner i sur., 2003.), emocionalna regulacija prikazuje se kao jedan od načina suočavanja sa stresorima.

U idućoj cjelini predstavljaju se spoznaje o emocionalnoj regulaciji dobivene u okviru istraživanja pobuđivanja i reguliranja emocija. Na početku cjeline definiraju se važni pojmovi i predstavlja Grossov model pobuđivanja emocija (Gross, 2008.). Nastavljajući na Grossov model i usmjeravajući se na samoregulaciju, nadalje se opisuju različite strategije emocionalne samoregulacije te se iste metodološki klasificira koristeći metaanalizu Naragon-Gainey i suradnika (2017.).

Spoznaje o emocionalnoj samoregulaciji iz dva istraživačka područja predstavljena u prethodnim cjelinama zatim se kontekstualiziraju u području roditeljskih sukoba, primjenjujući kriterij sudionika sukoba, neovisno o sadržaju sukoba. Predstavljaju se konstruktivni i destruktivni sukobi te njihov utjecaj na djecu, s naglaskom na utjecaj destruktivnih sukoba između roditelja na djecu. U ovoj tematskoj cjelini analizira se i doprinos individualnih karakteristika roditelja (crte ličnosti, lokus kontrole i orijentacija u sukobu), emocija, strategija emocionalne samoregulacije te instrumentalnog motiva za emocionalnu samoregulaciju u primjeni suradničkih strategija ponašanja u sukobu s ciljem postizanja konstruktivnih sukoba između roditelja.

U posljednjoj cjelini razmatra se mogućnost transformacije destruktivnih sukoba između roditelja u konstruktivne temeljem modela individualne konfliktne kompetentnosti (Runde i Flanagan, 2010.). Prvo se predstavlja navedeni model, a zatim se iznose smjernice za njegovu primjenu od strane stručnjaka koji rade s roditeljima u sukobu u okviru usluga savjetovanja i obiteljske medijacije.

Nakon tematske obrade sadržaja u okviru ove četiri predstavljene cjeline iznose se zaključna razmatranja o ulozi emocionalne samoregulacije u rješavanju sukoba između roditelja.

2. STRES I SUOČAVANJE

„Jedinstveni ljudski potencijal je preobražaj osobne tragedije u pobjedu. Kada više nismo u stanju promijeniti situaciju, nalazimo se pred izazovom da promijenimo sebe.“

Viktor E. Frankl, neurolog, psihijatar i utemeljitelj logoterapije iznosi navedenu poruku u svojoj knjizi „Čovjekovo traganje za smislom“ (2010., str. 78). Ljudski potencijal, prema Franklovom viđenju, odnosi se na sposobnost ljudskog bića da samo nešto učini u vezi sa datom situacijom. Frankl (1987.) također smatra da je čovjek svjestan tog svog potencijala - svjestan da je slobodan mijenjati svoj svijet nabolje, ako je to moguće, odnosno, da se sam promijeni nabolje, ako je to potrebno. Potonje je uistinu izazovno, no ideja da čovjek ima sposobnost mijenjati vlastiti unutarnji svijet - misaone i emocionalne doživljaje te reakcije koje proizlaze iz tih doživljaja, osim u filozofskim shvaćanjima ima svoje temelje i u neuroznanosti. Naime, pod utjecajem novih iskustava i novih učenja u mozgu se stvaraju novi moždani putevi, a neki već postojeći putevi nestaju. Odrastanjem, odnosno stjecanjem novih iskustava tijekom vremena, neke veze između neurona se osnažuju, a neke slabe i nestaju (Čizmić i Rogulj, 2018.). Neuronski putevi koji se češće koriste stvaraju čvršće veze, a oni koji se koriste jako rijetko ili se uopće ne koriste odumiru. Kroz proces stvaranja novih puteva i odumiranje onih koji se ne koriste mozak ima sposobnost prilagodbe na promjenjivu okolinu. Mogućnost mozga da se promijeni i adaptira kao rezultat nekog novog iskustva naziva se plastičnost mozga ili neuroplastičnost (Čizmić i Rogulj, 2018.).

Budući da biološki potencijal za promjenu postoji u bilo kojem trenutku čovjekova života, a prema Franklovoj hipotezi u čovjeku postoji i svijest o potencijalu za promjenu - bilo mijenjanjem vanjskog svijeta bilo mijenjanjem unutarnjeg svijeta, postavlja se pitanje po čemu se razlikuju pojedinci koji taj potencijal praktično ostvare od onih koji to ne učine? Moguće je da se odgovor nalazi u tome kako pojedinac doživljava svoje djelovanje. Prema teoriji socijalnog učenja čovjek grupira različite situacije u određene kategorije na temelju bitnih zajedničkih obilježja situacija. Jedna od takvih kategorija ili dimenzija situacija odnosi se na to je li željeni ishod (potkrepljenje) posljedica vlastite aktivnosti ili je rezultat sreće ili drugih nekontrolabilnih vanjskih faktora (Kardum i sur., 2016.). Iz toga proizlazi da se

situacije mogu grupirati u skladu s percipiranim uzrokom potkrepljenja ili lokusom kontrole (Kardum i sur., 2016.).

2.1. Lokus kontrole

Internalna spram eksternalne kontrole odnosi se na stupanj u kojem pojedinac očekuje da je željeni ishod rezultat njegovih karakteristika naspram stupnja očekivanja da je željeni ishod funkcija slučajnosti, sreće, sudbine ili da je pod kontrolom moćnih drugih osoba (Rotter, 1990., prema Kardum i sur., 2016.). Osobe s visokim *internalnim lokusom kontrole* očekuju da željeni ishodi u velikoj mjeri ovise o njihovim vlastitim naporima - te su osobe uvjerene u vlastitu sposobnost kontrole nad svojim životnim događajima. Osobe s visokim *eksternalnim lokusom kontrole* očekuju da željeni ishodi u velikoj mjeri ovise o sreći, sudbini, slučajnosti i ostalim eksternalnim faktorima - te se osobe osjećaju relativno bespomoćno u pogledu vlastitih životnih događaja jer vjeruju da oni nisu pod njihovom kontrolom (Kardum i sur., 2016.). Važno je napomenuti da iako lokus kontrole nije samo jednostavan i dihotoman pokazatelj stava pojedinca o kontroli nad ishodima i povezanosti istoga s vlastitim ponašanjem, svaki pojedinac se više identificira s internalnim ili eksternalnim obilježjima te gravitira prema jednom kraju kontinuuma (Ahlin i Antunes, 2015.).

Orijentacija lokusa kontrole općenito je stabilna kroz vrijeme (Ahlin, 2013.; Ross i Mirowsky, 2013.; Rotter, 1966.), no može se mijenjati kroz nakupljanje iskustava povezanih s očekivanjima i potkrepljenjima tijekom vremena (Lefcourt, 1982.; Nowicki i Strickland 1973.; svi prema Ahlin i Antunes, 2015.), a za što postoji biološki potencijal zbog ranije spomenute neuroplastičnosti. Nowicki i suradnici (2018.) proveli su zanimljivo istraživanje kako bi identificirali životne događaje koji su povezani s promjenama u lokusu kontrole analizirajući longitudinalne podatke o orijentaciji lokusa kontrole prikupljene tijekom šestogodišnjeg razdoblja, počevši od trenutka kada su žene i njihovi partneri iščekivali dijete. Rezultati su pokazali umjerene pozitivne korelacije između dva mjerenja (prije/poslije) ukazujući na to da su mnogi pojedinci mijenjali svoju orijentaciju lokusa kontrole tijekom vremena. Ključni rezultati navedenog istraživanja ukazuju da: (1) postoji niska pozitivna

povezanost u orijentaciji lokusa kontrole u roditeljskim parovima; (2) lokus kontrole u odrasloj dobi je umjereno stabilan kroz vrijeme; (3) žene postaju više internalno orijentirane od trudnoće do majčinstva, dok njihovi partneri postaju blago više eksternalno orijentirani u lokusu kontrole; (4) veća razina stresa — osobito u odnosima, financijama i zdravlju — povezana je s povećanjem eksternalne orijentacije lokusa kontrole (Nowicki i sur., 2018.). Navedeno potvrđuje i recentno istraživanje Stillmana i Velamurija (2025.) koji su također utvrdili promjene u orijentaciji lokusa kontrole kod odraslih osoba nakon određenih životnih događaja.

Konkretno, utvrdili su da su i muškarci i žene koji su doživjeli ozbiljne financijske probleme ili tešku ozljedu ili bolest u prosjeku za 0,1 do 0,3 standardne devijacije (SD) eksternalnije orijentirani nakon doživljenog događaja u usporedbi s razdobljem prije događaja. Muškarci koji su bili žrtve nasilnog kaznenog djela te žene koje su doživjele smrt supružnika ili djeteta ili ozbiljnu bolest člana obitelji postaju za 0,05 do 0,15 SD eksternalnije orijentirani nakon takvog iskustva (Stillman i Velamuri, 2025.). Veličine učinaka veće su i postojanije nego što je zabilježeno u ranijoj literaturi. Učinak doživljenog nasilnog kaznenog djela kod muškaraca zadržava se u srednjem roku (2 do 3 godine kasnije), dok se učinci financijskih problema kod muškaraca i žena te ozbiljne bolesti kod žena zadržavaju u dužem roku (4 i više godina kasnije). U svim od navedenih okolnosti pojedinci ostaju približno 0,1 SD eksternalnije orijentirani u odnosu na razdoblje prije doživljenog događaja (Stillman i Velamuri, 2025.).

2.2. Stres i procjena

Svi prethodno navedeni životni događaji – trudnoća, postajanje roditeljem, financijski problemi, teška ozljeda ili bolest, biti žrtva kaznenog djela, smrt bliske osobe – mogu izazvati stres, odnosno biti stresori za pojedinca. Naime, prema transakcijskoj teoriji stresa i suočavanja, razvijenoj od strane Lazarusa i Folkmana (1987.), čovjek neprestano procjenjuje podražaje u svojem okruženju te taj proces procjene generira emocije, a kada se podražaji procjene kao štetni, prijeteći ili izazovni, odnosno kao stresori, nastala nelagoda pokreće strategije suočavanja usmjerene na upravljanje emocijama ili na izravno rješavanje samog stresora (Biggs i

sur., 2017.). Procesi suočavanja proizvode ishod, odnosno promjenu na relaciji osoba – okolina, koji se zatim ponovno procjenjuje kao povoljan, nepovoljan ili nerazriješen. Povoljno rješavanje stresora izaziva ugodne emocije, dok nerazriješeni ili nepovoljno razriješeni stresori izazivaju nelagodu potičući pojedinca na razmatranje daljnjih strategija suočavanja kako bi pokušao razriješiti stresor (Folkman, 1997.; Folkman i Lazarus, 1985.; Folkman i Lazarus, 1988.; Lazarus, 1990.; Lazarus, DeLongis, Folkman i Gruen, 1985.; Lazarus i Folkman, 1984.; svi prema Bigss i sur., 2017.).

Navedeno je zastupljeno u definiciji stresa kao izloženosti podražajima *procijenjenima* kao štetni, prijeteci ili izazovni, a koji nadilaze sposobnost pojedinca da se s njima nosi (Lazarus i Folkman, 1984.; prema Bigss i sur., 2017.). Sličnu definiciju stresa daje i Hans Selye s biološko – medicinskog aspekta definirajući stres kao biološki proces: niz zbivanja široka raspona u tijelu, bez obzira na uzrok ili subjektivnu svijest, a koji se sastoji od unutarnjih, vidljivih ili nevidljivih promjena, do kojih dolazi kada organizam *zamijeti prijetnju* svom postojanju ili dobrobiti (Maté, 2020.) Iskustvo stresa sastoji se od tri komponente: (1) događaj – tjelesni ili emocionalni, koji organizam tumači kao prijeteci; podražaj koji pobuđuje stres i naziva se stresor; (2) procesni sustav – doživljava i tumači značenje stresora; kod ljudi je to živčani sustav, pogotovo mozak; (3) stresna reakcija – razne fiziološke prilagodbe i prilagodbe ponašanja kao odgovor na primijećenu prijetnju (Maté, 2020.). Važno je napomenuti da ne postoji jednoobrazni, univerzalni odnos između stresora i reakcije na stres; intenzitet iskustva stresa i njegove dugoročne posljedice ovise o mnogim čimbenicima koji su jedinstveni za svakog pojedinca jer definicija stresora ovisi o procesnom sustavu, ličnosti i osobnoj povijesti pojedinca (Maté, 2020.).

Iz navedenih definicija vidljivo je da se element *procjene* nameće kao središnji konstrukt u području stresa. Iz transakcijske teorije stresa i suočavanja (Lazarus i Folkman, 1987.) proizlazi da je intenzitet stresne reakcije pod utjecajem posredničke uloge procjene - kognitivnog procesa putem kojeg se podražajima pripisuje značenje (Boyd, Lewin i Sager, 2009.; Dewe i Cooper, 2007.; Lazarus i Folkman, 1984.; Oliver i Brough, 2002.; svi prema Bigss i sur., 2017.). Procjenu, kao kognitivni proces, važno je razlikovati od informacije. Informacija se odnosi na ono što pojedinac zna ili misli da zna o svijetu i načinu na koji svijet funkcionira, a kad sadrži pretpostavke o uzrocima ponašanja naziva se atribucijom (Weiner, 1985.; prema Lazarus i Folkman,

1987.). Procjena se pak odnosi na implikacije tih informacija za osobnu dobrobit pojedinca, pri čemu si osoba kao ključno postavlja pitanje „Što to znači za mene?“ (Lazarus i Folkman, 1987.). Hrvatski jezični portal (<https://hjp.znanje.hr/>) dobrobit operacionalizira kao stanje dobra zdravlja, sigurnosti, sreće i prosperiteta pojedinca ili grupe; boljitak, dobro; što se donekle podudara s definicijom tjelesne homeostaze – razmjerno uski raspon fizioloških stanja unutar kojih organizam može opstati i funkcionirati (Maté, 2020.). Za potrebe ovoga rada riječ dobrobit nadalje će se koristiti u holističkom značenju, odnoseći se na „stanje dobra zdravlja, boljitak“ koji uključuje i tjelesnu homeostazu.

Stanje dobrobiti i procjena stresora usko su vezani koncepti. Naime, postoje dvije vrste procjena stresora: primarna i sekundarna (Lazarus i Folkman, 1987.). Primarna procjena odnosi se na motivacijsku relevantnost događaja, odnosno procjenu uključuje li podražaj nešto važno za vlastitu dobrobit, dok se sekundarna procjena odnosi na prosudbu oko toga mogu li se poduzeti određene radnje s ciljem poboljšanja narušenog odnosa na relaciji osoba - okolina te, ako mogu, koji bi načini suočavanja sa stresorom mogli biti djelotvorni (Lazarus i Folkman, 1987.).

Podražaj se u primarnoj procjeni može procijeniti kao: a) pozitivan – onaj koji ima pozitivne efekte na vlastitu dobrobit; b) irelevantan – onaj koji nije od značaja za vlastitu dobrobit; c) stresan – onaj koji može predstavljati štetu/gubitak, prijetnju ili izazov (Biggs i sur., 2017.). Šteta/gubitak se odnosi na ono što je već doživljeno, dok se prijetnja odnosi na očekivanu štetu/gubitak, a izazov pak predstavlja potencijal za ovladavanje situacijom ili dobitak te se ubraja u stresne podražaje jer pojedinac mora mobilizirati resurse kako bi se suočio s preprekama i postigao pozitivan ishod, pri čemu obično postoji i određeni rizik od štete (Lazarus i Folkman, 1987.). Kada se određeni podražaj procijeni kao stresan, u sekundarnoj procjeni pojedinac identificira i evaluira vlastite resurse za suočavanje sa stresorima (npr. samoeфикаsnost), situacijske varijable i vlastite načine suočavanja sa stresorima, odnosno načine na koje se sa sličnim stresorima nosio u prošlosti (Dewe i Cooper, 2007.; Folkman, 1984.; svi prema Biggs i sur., 2017.). Sekundarna procjena predstavlja ključnu dopunu primarnoj procjeni budući da doživljaj štete/gubitka, prijetnje ili izazova ovisi i o tome u kojoj mjeri pojedinac vjeruje da može utjecati na ishod. Naime, ako postoji rizik od štetnog ishoda, ali je osoba uvjerena da se on može spriječiti, doživljaj prijetnje vjerojatno će

izostati ili će biti minimalan (Lazarus i Folkman, 1987.). Iz navedenog proizlazi i povezanost ranije spomenutog lokusa kontrole sa suočavanjem sa stresorima. Naime, uvjerenje pojedinca da ima kontrolu nad životnim situacijama, kao i uvjerenje da kontrolira neku specifičnu stresnu situaciju, povezano je s intenzitetom i ustrajnošću aktivnosti suočavanja sa stresorima, te se i empirijski pokazuje da se osobe s internalnim lokusom kontrole efikasnije suočavaju sa stresorima nego pojedinci s eksternalnim lokusom kontrole (Kardum i sur., 2016.). U nastavku rada detaljnije će se predstaviti suočavanje sa stresorima.

2.3. Suočavanje sa stresorima

Suočavanje je poprilično zahtjevan konstrukt u društvenim znanostima za operacionalizaciju, što rezultira različitim klasifikacijama u znanstvenim i stručnim radovima. Naime, „suočavanje“ nije specifično ponašanje koje se može nedvosmisleno opažati niti određeno uvjerenje koje se može pouzdano izvještavati, već se radi o organizacijskom konstrukt koji obuhvaća mnoštvo aktivnosti koje pojedinac primjenjuje u nošenju sa stresorima (Skinner i sur., 2003.). Koje će aktivnosti pojedinac primijeniti u razrješavanju stresora ovisi o brojnim faktorima, no svakako je važno i sam početak procesa - koji podražaj pojedinac procjenjuje stresnim, odnosno onim koji predstavlja štetu/gubitak, prijetnju ili izazov. Kako bi odgovorili na to pitanje Lazarus i Folkman (1987.) razvili su Upitnik svakodnevnih stresora (eng. *Daily Hassles Scale*) čijom analizom je identificirano osam podskala koje se odnose na sljedeća područja: (1) kućanske obveze (npr. kuhanje, kućanski poslovi), (2) financije (npr. osiguravanje novca za hitne slučajeve, dovoljno novca za dodatne troškove), (3) posao (npr. opterećenje poslom, poštivanje rokova), (4) okolišna i društvena pitanja (npr. onečišćenje, vijesti o aktualnim događajima), (5) održavanje doma (npr. kućni popravci, radovi u dvorištu), (6) zdravlje (npr. vlastito zdravlje, tjelesne sposobnosti), (7) osobni život (npr. seksualnost, intimnost) te (8) obitelj i prijatelji (npr. bračni partner, djeca, prijatelji). Primjena Upitnika svakodnevnih stresora u različitim vremenskim točkama omogućuje razlikovanje središnjih stresora - koji izražavaju važne, trajne i ponekad problematične osobne teme i konflikte – od

perifernih stresora - koji odražavaju prolazne okolnosti svakodnevice, poput prometnih gužvi ili vremenskih neprilika (Lazarus i Folkman, 1987.). Isti autori otkrili su da se središnji stresori ponavljaju češće od perifernih te se ljudi znatno razlikuju u tome koje stresore doživljavaju kao središnje.

U usporedbi s perifernima, središnji stresori češće odražavaju osobne probleme, nezadovoljene potrebe i očekivanja te nedostatke u vještinama suočavanja (Lazarus i Folkman, 1987.), zbog čega se iste može smatrati i nerazriješenim stresorima, sukladno cirkularnoj prirodi procesa suočavanja. Naime, ishod suočavanja u kombinaciji s novim informacijama iz okoline dovodi do ponovnog kognitivnog procesa procjene (re-procjena), pri čemu se podražaj ponovno procjenjuje kako bi se utvrdilo jesu li naponi suočavanja bili uspješni ili se promijenila priroda podražaja iz stresnoga u pozitivan ili irelevantan (Lazarus i Folkman, 1987.; prema Biggs i sur., 2017.). Opisani proces ima učinke na emocionalno stanje pojedinca na način da se pozitivni afekt može javiti kao rezultat uspješne prilagodbe, dok neuspješna prilagodba može potaknuti daljnje suočavanje, pri čemu kontinuirani neuspjeh rezultira negativnim afektom i fiziološkim poremećajima (Edwards, 1992.; prema Biggs i sur., 2017.).

Posljednje navedeno nije neobično kada se uzme u obzir razlikovanje akutnog i kroničnog stresa. Akutni stres je neposredna, kratkoročna reakcija tijela na prijetnju, dok se kronični stres odnosi na aktiviranje bioloških mehanizama stresa kroz dugo vremensko razdoblje tijekom kojeg je osoba izložena stresorima koje ne može izbjeći – ili zato što ih ne prepoznaje ili zato što na njih ne može utjecati (Maté, 2020.). Dakle, oni ostaju nerazriješeni, zbog čega središnji stresori imaju veći značaj za dobrobit pojedinca nego periferni (Lazarus i Folkman, 1987.).

Istraživači u području stresa slažu se da je proučavanje procesa suočavanja ključno za razumijevanje puteva kojima stres djeluje na ljude, osobito jer postoji konsenzus da način na koji se ljudi nose sa stresom može umanjiti ili pojačati učinke nepovoljnih životnih događaja, pri čemu su efekti tih učinaka vidljivi i kratkoročno i dugoročno za tjelesno i mentalno zdravlje pojedinca (Skinner i sur., 2003.). Različiti načini suočavanja sa stresorima proizlaze iz različitih teorijskih modela, zbog čega su relevantni modeli prikazani u nastavku rada. Teorijski modeli su izabrani prema kriteriju zastupljenosti u znanstvenoj literaturi te empirijskoj potvrdi modela.

2.3.1. Pregled teorijskih modela suočavanja

Kako bi ispitali načine na koje se ljudi nose sa stresom, začetnici transakcijske teorije stresa i suočavanja razvili su Skalu načina suočavanja sa stresorima (Lazarus i Folkman, 1987.). Navedena skala razvijena je kako bi se procijenile misli i postupci kojima se pojedinci služe kako bi upravljali sa stresorima - odgovorili na njih, odnosno razriješili stresore. U konačnoj verziji skale prepoznati su sljedeći načini:

- (1) konfrontacijsko suočavanje - npr. zauzimanje za sebe i borba za ono što želim;
- (2) distanciranje - npr. nastaviti kao da se ništa nije dogodilo;
- (3) samokontrola - npr. pokušati zadržati svoje osjećaje za sebe;
- (4) traženje socijalne podrške - npr. razgovor s nekim tko može nešto učiniti u vezi s problemom; prihvaćanje nečijeg suosjećanja i razumijevanja;
- (5) prihvaćanje odgovornosti - npr. kritiziranje samoga sebe, podučavanje samoga sebe;
- (6) bijeg – izbjegavanje - npr. želja da situacija nestane ili da nekako završi;
- (7) plansko rješavanje problema - npr. znati što treba učiniti te udvostručiti napore kako bi se problem razriješio; napraviti plan djelovanja i slijediti ga;
- (8) pozitivna reinterpretacija - npr. pronaći novu vjeru; ponovno otkriti što je važno u životu (Lazarus i Folkman, 1987.).

Navedeni oblici mišljenja i ponašanja grupiraju se s obzirom na funkciju tvoreći dvije kategorije: (1) suočavanje usmjereno na problem - čija je funkcija promjena stresora, odnosno čimbenika koji uzrokuju narušeni odnos na relaciji osoba – okolina, te (2) suočavanje usmjereno na emocije - čija je funkcija regulacija emocionalne uznemirenosti; pri čemu je važno napomenuti da ljudi koriste obje funkcije u gotovo svakoj vrsti događaja, odnosno transakcije između osobe i okoline, kojeg procjenjuju stresnim (Lazarus i Folkman, 1987.).

Iako primjena Skale načina suočavanja sa stresorima omogućuje klasifikaciju misli i postupaka koje pojedinac primjenjuje u nošenju sa stresorima i njihovo grupiranje, važno je napomenuti i određene kritike ovog mjernog instrumenta. Primjerice, u metaanalizi Skinnera i suradnika (2003.) pokazalo se da je u osam istraživanja primjena navedene skale rezultirala s različitim kategorijama pomoću kojih se operacionaliziralo suočavanje. Također, potvrđene su i slabe psihometrijske

karakteristike Skale načina suočavanja sa stresorima (Brough i sur., 2005.). S druge strane, potvrđene su snažne psihometrijske karakteristike Kibernetičke skale suočavanja sa stresorima (Brough i sur., 2005.).

Prema kibernetičkoj teoriji proces suočavanja uključuje odabir i primjenu različitih strategija usmjerenih na smanjenje stresa i poboljšanje vlastite dobrobiti (Edwards, 1988.), pri čemu taj proces može varirati od kontroliranog, svjesnog donošenja odluka do gotovo nesvjesnog, automatiziranog odgovora (Lord i Kernan, 1987.; svi prema Edwards, 1992.). Ova teorija definira stres kao nesklad između percipiranog i željenog stanja pojedinca, pod uvjetom da je taj nesklad važan za osobu, te prepoznaje četiri mehanizma putem kojih proces suočavanja može umanjiti stres i poboljšati dobrobit pojedinca:

- (1) mijenjanje percepcije - bilo mijenjanje objektivne stvarnosti bilo mijenjanje subjektivne stvarnosti, odnosno kognitivno konstruirane stvarnosti, pri čemu se pokušaji promjene objektivne stvarnosti nazivaju suočavanjem usmjerenim na problem i uključuju promjene fizičkog i socijalnog okruženja i osobnih obilježja, dok se pokušaji promjene kognitivno konstruirane stvarnosti putem filtriranja i odabiranja dostupnih informacija odnose na potiskivanje, iskrivljavanje ili poricanje nepoželjnih aspekata situacije ili izmjenu prethodno oblikovanih percepcija koje su generirale stres;
- (2) prilagodba želja - na način da se želje usklade s percepcijom, čime se razrješava nesklad, naziva se suočavanjem usmjerenim na procjenu;
- (3) smanjenje važnosti nesklada – čime nesklad između percipiranog i željenog stanja pojedinca postaje manje središnji za ukupnu dobrobit pojedinca; također se naziva suočavanjem usmjerenim na procjenu;
- (4) pokušaji izravnog poboljšanja dobrobiti metodama koje utječu na dobrobit, neovisno o stresu – npr. relaksacija, uzimanja lijekova, ... ; što se naziva suočavanje usmjereno na emocije (Edwards, 1992.).

Pokazalo se da je korištenje suočavanja usmjerenog na emocije vjerojatnije kada se nesklad između percipiranog i željenog stanja čini nepromjenjivim, odnosno nerješivim, ili kada su prethodni pokušaji promjene percepcija, želja i važnosti bili neuspješni (Lazarus i Folkman, 1984.; prema Edwards, 1992.). Stupanj u kojem se

dogadaj, odnosno transakcija između osobe i okoline, procijenjen kao stresan može promijeniti, odnosno stupanj u kojem se mora prihvatiti Lazarus i Folkman (1987.) definirali su kao kontrolabilnost. Utvrdili su da se oblici suočavanja usmjereni na problem češće koriste u situacijama koje pojedinac procjenjuje kontrolabilnima, dok se oblici suočavanja usmjereni na emocije češće koriste u situacijama za koje pojedinac procjenjuje da zahtijevaju prihvaćanje (Folkman i Lazarus, 1980.; prema Lazarus i Folkman, 1987.), pri čemu prihvaćanje označava suočavanje sa stvarnošću, čak i kada stvarnost ne odgovara vlastitim očekivanjima ili željama (Nakamura i Orth, 2005.).

Iz navedenog je vidljivo da transakcijska teorija stresa i suočavanja (Lazarus i Folkman, 1987.) te kibernetička teorija (Edwards, 1992.) imaju određene sličnosti u objašnjavanju procesa suočavanja, no u konačnici na različite načine kategoriziraju strategije koje pojedinac primjenjuje u nošenju sa stresorima. Skinner i suradnici (2003.) u svojoj metaanalizi prepoznali su čak više od 400 različitih strategija suočavanja opisanih u znanstvenoj literaturi. Hijerarhijski su organizirali te strategije i evaluirali postojeće kategorizacije – poput suočavanja usmjerenog na problem nasuprot suočavanju usmjerenom na emocije (Sawitzki i sur., 2025.). Opisani proces je u konačnici rezultirao klasifikacijom koja se sastoji od 12 viših kategorija nazvanih „obitelji suočavanja“, no za potrebe ovoga rada od sada pa nadalje na iste će se referirati kao na *skupine suočavanja*, radi jezične jasnoće i lakšeg praćenja. Dobivena klasifikacija je vizualno prikazana na Slici 2.1.

Kao teorijska podloga za navedenu klasifikaciju korištena je motivacijska teorija suočavanja (Sawitzki i sur., 2025.). Prema ovoj teoriji postoje tri temeljne psihološke potrebe, a koje proizlaze iz obuhvatnije teorije samoodređenja (Deci i Ryan, 1985., 2002.): (1) *povezanost* - predstavlja potrebu pojedinca da se osjeća povezano s drugima i prihvaćeno u društvenom okruženju; (2) *kompetentnost* - odnosi se na potrebu pojedinaca da učinkovito djeluje u svojoj okolini i da doživi osjećaj djelotvornosti u postizanju željenih ishoda i sprječavanju neželjenih ishoda; te (3) *autonomija* - predstavlja potrebu pojedinca za uključivanjem u aktivnosti po vlastitom izboru te za time da sam određuje vlastito ponašanje (Ntoumanis i sur., 2009.). Kada se osoba susretne sa stresorom koji prijeti tim temeljnim potrebama ili ih narušava, može percipirati stresor kao kontrolabilan i procijeniti ga kao izazov ili stresor može

percipirati kao nekontrolabilan i procijeniti ga kao prijetnju (Zimmer-Gembeck i sur., 2016.; prema Sawitski i sur., 2025.).

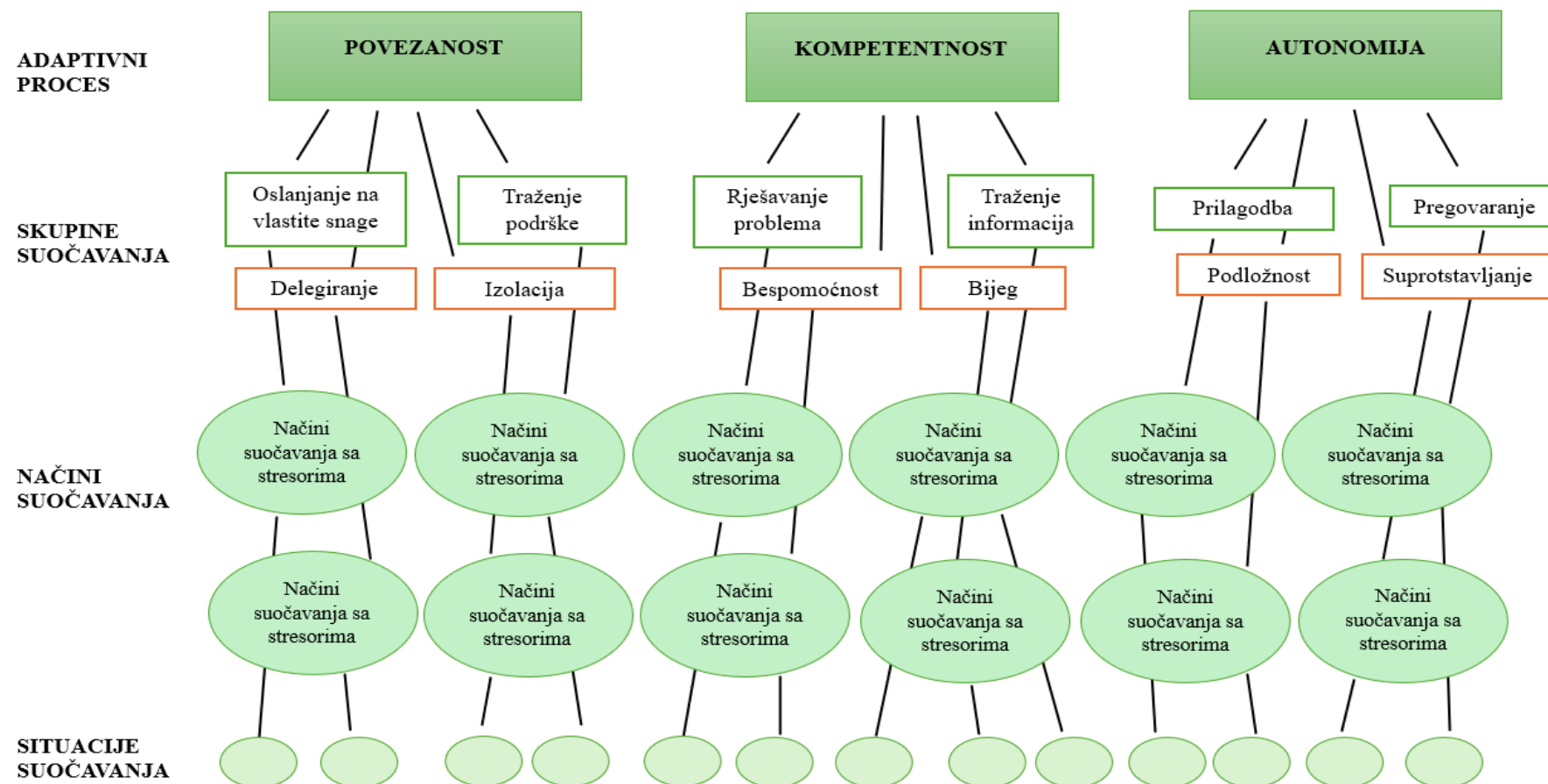
Prema Skinner i Wellborn (1994.; prema Sawitski i sur., 2025.) postoji šest adaptivnih skupina suočavanja sa stresorima procijenjenima kao izazov:

- (1) oslanjanje na vlastite snage,
- (2) traženje podrške,
- (3) rješavanje problema,
- (4) traženje informacija,
- (5) prilagodba i
- (6) pregovaranje;

te šest maladaptivnih skupina za stresore procijenjene kao prijetnja:

- (7) delegiranje,
- (8) izolacija,
- (9) bespomoćnost,
- (10) bijeg,
- (11) podložnost i
- (12) suprotstavljanje.

Svaka od skupina suočavanja sadrži različite načine suočavanja sa stresorima koji pak dolaze do izražaja u pojedinim situacijama suočavanja, odnosno transakcijama između osobe i okoline, procijenjenima kao stresnima. Sve opisano je prikazano na Slici 2.1.



Slika 2.1. Shematski prikaz klasifikacije s 12 skupina suočavanja (prilagođeno prema: Sawitzki i sur., 2025.)

Na Slici 2.1. vidljivo je da je ovih 12 skupina suočavanja organizirano oko tri klase briga (Skinner i Wellborn, 1994., 1997.; svi prema Skinner i sur., 2003.), povezanih s ugrožavanjem ranije navedene tri temeljne psihološke potrebe – povezanost, kompetentnost i autonomija. Skupina suočavanja organizirana oko potrebe za povezanošću uključuje stresore procijenjene ili kao izazov ili kao prijetnja toj potrebi, nakon čega se pokreće fleksibilan, sustavan odgovor, vođen akcijskim tendencijama, koji ovisi o tome jesu li ili nisu dostupne pouzdane druge osobe koje bi mogle pružiti podršku (Skinner i sur., 2003.). Skupina suočavanja organizirana oko potrebe za kompetentnošću također uključuje stresore procijenjene ili kao izazov ili kao prijetnja toj potrebi, nakon čega se isto pokreće odgovor koji uključuje procjenu o mogućnostima (ne)kontrole. Naposljetku, skupina suočavanja organizirana oko potrebe za autonomijom ponovno uključuje stresore procijenjene ili kao izazov ili kao prijetnja toj potrebi, pokrećući organizirani odgovor ovisno o tome postoje li ili ne postoje mogućnosti za autonomno djelovanje (Skinner i sur., 2003.).

Iz Slike 2.1. također je vidljivo da se oko svake od ovih briga uz tri temeljne psihološke potrebe grupiraju četiri skupine suočavanja. Temelj grupiranja čini razlikovanje načina suočavanja sa stresorima, ovisno o tome kako je stresor procijenjen (kao izazov ili kao prijetnja tim potrebama) te ovisno o tome je li način suočavanja usmjeren na sebe (unutarnji svijet) ili na kontekst (vanjski svijet) (Skinner i sur., 2003.). U tablicama 2.1. do 2.3. prikazane su skupine i načini suočavanja za svaku od tri temeljne psihološke potrebe.

Tablica 2.1. *Suočavanje s ugrožavanjem potrebe za povezanošću*

Skupina suočavanja	Funkcija u adaptivnom procesu	Načini suočavanja
1. Oslanjanje na vlastite snage	Zaštititi dostupne socijalne resurse	Regulacija emocija Regulacija ponašanja Emocionalno izražavanje Emocionalni pristup
2. Traženje podrške	Koristiti dostupne socijalne resurse	Traženje kontakta Traženje utjehe Traženje instrumentalne pomoći Socijalno referenciranje

3. Delegiranje	Utvrđiti granice resursa	Neprimjereno traženje pomoći Prigovaranje Kukanje Samosažaljenje
4. Socijalna izolacija	Povući se iz nepodržavajuće socijalne okoline	Socijalno povlačenje Prikrivanje Izbjegavanje drugih Zamrzavanje (blokada reakcije)

Izvor: prilagođeno prema: Skinner i Zimmer – Gembeck, 2009.; str. 19.

Tablica 2.1. prikazuje četiri skupine suočavanja organiziranih oko potrebe za povezanošću: (1) oslanjanje na vlastite snage, (2) traženje podrške, (3) delegiranje i (4) socijalna izolacija, pri čemu su prve dvije skupine suočavanja potaknute procjenom stresora kao izazova, dok su druge dvije skupine suočavanja potaknute procjenom stresora kao prijetnje potrebi za povezanošću (Skinner i sur., 2003.).

Tablica 2.2. *Suočavanje s ugrožavanjem potrebe za kompetentnošću*

Skupina suočavanja	Funkcija u adaptivnom procesu	Načini suočavanja
5. Rješavanje problema	Prilagoditi djelovanje kako bi bilo učinkovito	Izrada strategije Instrumentalno djelovanje Planiranje Ovladavanje
6. Traženje informacija	Pronaći dodatne relevantne informacije	Čitanje Promatranje Ispitivanje drugih
7. Bespomoćnost	Utvrđiti granice vlastitog djelovanja	Zbunjenost Kognitivna interferencija Kognitivna iscrpljenost Pasivnost
8. Bijeg	Izbjeći stresno okruženje	Bihevioralno izbjegavanje Mentalno povlačenje Fizičko povlačenje Poricanje Sanjarenje

Izvor: prilagođeno prema: Skinner i Zimmer – Gembeck, 2009.; str. 19.

Tablica 2.2. prikazuje četiri skupine suočavanja organiziranih oko potrebe za kompetentnošću: (5) rješavanje problema, (6) traženje informacija, (7) bespomoćnost i (8) bijeg, pri čemu su ponovno prve dvije skupine suočavanja potaknute procjenom stresora kao izazova, a druge dvije skupine procjenom stresora kao prijetnje potrebi za kompetentnošću (Skinner i sur., 2003.).

Tablica 2.3. *Suočavanje s ugrožavanjem potrebe za autonomijom*

Skupina suočavanja	Funkcija u adaptivnom procesu	Načini suočavanja
9. Prilagodba	Fleksibilno prilagoditi preferencije dostupnim opcijama	Distrakcija Kognitivno restrukturiranje Minimiziranje Prihvatanje
10. Pregovaranje	Pronaći nove opcije	Pregovaranje Uvjeravanje Postavljanje prioriteta
11. Podložnost	Odustati od vlastitih preferencija	Ruminacija Rigidna ustrajnost Intruzivne misli
12. Suprotstavljanje	Ukloniti ograničenja	Okrivljavanje drugih Projekcija Agresija Prkos

Izvor: prilagođeno prema: Skinner i Zimmer – Gembeck, 2009.; str. 19.

Naposlijetku, Tablica 2.3. prikazuje četiri skupine suočavanja organiziranih oko potrebe za autonomijom: (9) prilagodba, (10) pregovaranje, (11) podložnost i (12) suprotstavljanje, pri čemu su također prve dvije skupine suočavanja povezane s procjenom stresora kao izazovom, a druge dvije skupine u grupi s procjenom stresora kao prijetnjom potrebi za autonomijom (Skinner i sur., 2003.).

Dakle, u konačnici je šest skupina suočavanja koje su potaknute stresorom procijenjenim kao izazov, a koje Skinner i Wellborn (1994.; prema Sawitzki i sur., 2025.) karakteriziraju kao adaptivne skupine, te šest skupina suočavanja koje su potaknute stresorom procijenjenim kao prijetnjom temeljnim psihološkim potrebama, a koje isti autori karakteriziraju kao maladaptivnim skupinama suočavanja. Međutim, ovdje je važno napomenuti da se vrednovanje procesa suočavanja ne može odvojiti od

konteksta u kojem se ono odvija, a ovakve dihotomne podjele – adaptivno/ maladaptivno ili funkcionalno/ disfunkcionalno - ne uzimaju u obzir kontekst, zbog čega je primjerenije proces suočavanja vrednovati s obzirom na stupanj usklađenosti između procjene pojedinca o tome što se događa i onoga što se uistinu događa te stupanj usklađenosti između procjene pojedinca o mogućnostima suočavanja sa stresorom i stvarnih načina suočavanja koje pojedinac poduzme (Folkman, 1984.; Folkman, Schaefer i Lazarus, 1979.; Lazarus i Folkman, 1984.; svi prema Lazarus i Folkman, 1987.). Slično gledište zauzeli su i Skinner i suradnici (2003.) navodeći da se svih 12 skupina suočavanja, organiziranih oko tri temeljne psihološke potrebe, mogu smatrati adaptivnima jer se svaka skupina suočavanja temelji na pretpostavci da pojedinac posjeduje kapacitet za prepoznavanje transakcija koje procjenjuje potencijalno prijetećima, a takve procjene zatim pokreću fleksibilan, sustavan odgovor koji, vođen akcijskim tendencijama, nastoji (ponovno) dovesti pojedinca u specifičan funkcionalan odnos s okolinom. Drugim riječima, opisanim procesom želi se postići dobrobit pojedinca, a za koju smo ranije u ovom radu definirali da uključuje i tjelesnu homeostazu.

Duhachek i Oakley (2007.; prema Biggs i sur., 2017.) empirijski su ispitali ovu klasifikaciju suočavanja razvijanjem mjernih čestica za procjenu 12 skupina suočavanja te su rezultati dvaju istraživanja potvrdili njihovu valjanost. Potpora Skinnerovu modelu dobivena je i u istraživanju Webstera, Brougha i Dalyja (2014.), koji su taj okvir primijenili za organiziranje kvalitativnih podataka o načinima suočavanja s toksičnim vodstvom, kao i u istraživanju Didymusa i Fletchera (2014.) koji su također pronašli potporu klasifikaciji s 12 skupina suočavanja na uzorku sportaša (svi prema Biggs i sur., 2017.).

Iz shematskog prikaza klasifikacije s 12 skupina suočavanja (Slika 2.1.), čija je valjanost empirijski potvrđena, razvidno je da je riječ o višerazinskom sustavu, pri čemu početnu točku predstavljaju tri temeljne psihološke potrebe – povezanost, kompetentnost i autonomija, a oko kojih se organiziraju skupine suočavanja u odgovoru na stresor koji se procjenjuje ili kao izazov ili kao prijetnja tim potrebama. U tom višerazinskom sustavu skupine suočavanja, koje su u prethodnom dijelu detaljno pojašnjene, predstavljaju višu kategoriju, dok načini suočavanja predstavljaju

nižu kategoriju. Iz tabličnih prikaza vidljivo je da postoji mnoštvo načina suočavanja sa stresorima te bi pojašnjavanje svakoga od tih načina nadilazilo opseg ovoga rada.

Za potrebe ovoga rada detaljnije će se pojasniti jedan od načina suočavanja sa stresorima – regulacija emocija, odnosno emocionalna regulacija, budući da se ona nalazi na presjeku dva različita, no povezana istraživačka područja – suočavanja sa stresorima i upravljanja emocijama, a spoznaje iz tih područja su posebno relevantne za ponašanje u situacijama sukoba.

3. EMOCIJE I EMOCIONALNA REGULACIJA

Emocionalna regulacija pripada u skupinu suočavanja nazvanu oslanjanje na vlastite snage, koja uključuje aktivne pokušaje brige o sebi i regulaciju uznemirenosti (Skinner i Zimmer-Gembeck, 2016.; prema Sawitzki i sur., 2025.), te je organizirana oko potrebe za povezanošću. Ipak, važno je razumjeti da prilikom suočavanja sa stresorima pojedinac nastoji, ne samo umiriti emocije, već i upravljati ponašanjem, fiziološkim reakcijama, pažnjom i mislima (unutarnji svijet), te pokušava utjecati i na socijalno i fizičko okruženje (vanjski svijet) (Skinner i Zimmer – Gembeck, 2009.). Sažeto riječima Viktora Frankla: „*Kada više nismo u stanju promijeniti situaciju, nalazimo se pred izazovom da promijenimo sebe.*“ (2010., str. 78).

U ovome dijelu rada prvo će se odrediti značenje važnih pojmova - emocije i emocionalna regulacija, temeljem spoznaji dobivenih u okviru istraživanja pobuđivanja i reguliranja emocija, a zatim će se prikazati strategije emocionalne samoregulacije.

3.1. *Emocije*

Za početak, važno je znati da emocije nisu statično stanje. Emocije predstavljaju dinamičke procese koji su dio moždanih procesa koji su socijalno uvjetovani i imaju

svrhu procjene značenja podražaja iz okoline i pripremaju osobu za akciju - za izazivanje vanjske ili unutarnje promjene (Siegel, 2012.; prema Ajduković i Rezo Bagarić, 2022.). Iz opisane procesne prirode emocija proizlaze i njezine različite komponente, odnosno sastavnice emocija. Ross Buck (prema Maté, 2020.) razlikuje tri sastavnice, rangirane od svjesnosti do nesvjesnosti o njima:

- emocija III – predstavlja subjektivni doživljaj iz nutrine, ono kako se pojedinac osjeća, te u doživljaju emocije III postoji svijest o emocionalnom stanju (npr. ljutnja, radost ili strah) i o tjelesnim senzacijama koje prate to stanje;
- emocija II - obuhvaća ono što drugi vide da pojedinac ispoljava, odnosno ponašajne pokazatelje, bez obzira je li osoba toga svjesna ili nije, te se otkrivaju govorom tijela (neverbalni znakovi, ton glasa, geste, izrazi lica, kratki dodiri, tempiranje stanki između riječi), a mogu imati i fiziološke posljedice na pojedinca, kojih često ni sam pojedinac nije svjestan;
- emocija I - obuhvaća fiziološke promjene izazvane podražajima, kao što su otpuštanje neurotransmitera, lučenje hormona i imunosne promjene koje sačinjavaju reakciju borbe ili bijega u odgovoru na percipiranu prijetnju, a koje nisu pod svjesnom kontrolom pojedinca (Maté, 2020.; prema Bušljeta, 2024.).

Iz navedenog je jasno da se kod emocija velik dio odvija na nesvjesnoj razini. Dakle, emocije su primarno nesvjesni proces koji pokreće osobu na određenu akciju u okolini (Ajduković i Rezo Bagarić, 2022.), no mogu postati dostupne svijesti kroz tjelesne senzacije koje prate emociju III, odnosno kroz usmjeravanje pažnje na efekte emocija u mozgu i tijelu (Bušljeta, 2024.). Emocije se također mogu i nametnuti svijesti. Naime, emocije imaju sposobnost prekidanja svih aktivnosti koje osoba čini i dolaženja do svijesti pojedinca na silu (Frijda, 1986.; prema Gross, 2008.), no pri tome se natječu s drugim potencijalnim odgovorima, odnosno mogućnostima djelovanja u konkretnoj situaciji (Gross, 2008.).

Djelovanje, odnosno akcija na koju emocije pokreću pojedinca uvijek ima adaptivnu funkciju, baš kao što je i ranije u radu određeno da je funkcija suočavanja sa stresorima uvijek adaptivna. Naime, emocije se javljaju u situaciji u kojoj pojedinac procjenjuje da je došlo do značajne promjene u odnosu između njega i svijeta – emocija je rezultat te promjene, ali je, istovremeno, i težnja da se uspostavi neki novi sklad između pojedinca i njegova unutarnjeg svijeta te vanjskog svijeta (Milivojević,

2022.). Polazeći od teze da je svrha emocija obnova narušenog odnosa između pojedinca i svijeta, nameće se zaključak da su emocije uvijek logične, što je suprotno uvriježenom mišljenju da su kaotične i iracionalne. Logičku podlogu emocija ne treba tražiti u općevažećoj, „zdravorazumskoj“ logici koja vrijedi za većinu ljudi, već u onim kriterijima na osnovu kojih pojedinac procjenjuje situaciju u kojoj doživljava emociju. Dakle, riječ je o osobnoj logici pojedinca, zbog čega su emocije neodvojive od živog bića koje ih doživljava, isto kao što je to živo biće neodvojivo od situacije u kojoj se pobudila emocija (Milivojević, 2022.). Važno je za napomenuti da se emocije neće pobuditi u svakoj situaciji. Naime, emocije kao odgovor na podražaj iz okoline javljaju se samo kada pojedinac u središtu zbivanja procijeni da se događa nešto značajno. Pretpostavka je da osoba ima neke vrijednosti, odnosno kriterije na osnovu kojih će moći procijeniti podražaje, zbog čega se može reći da su emocije rezultat podražaja vrijednosnog sustava (Milivojević, 2022.).

Zaključno, **emocije** se mogu definirati kao *reakcija pojedinca na podražaj koji je ocijenio kao važan, a koja fiziološki, motorički, motivacijski i mentalno priprema osobu na adaptivnu aktivnost* (Milivojević, 2022.).

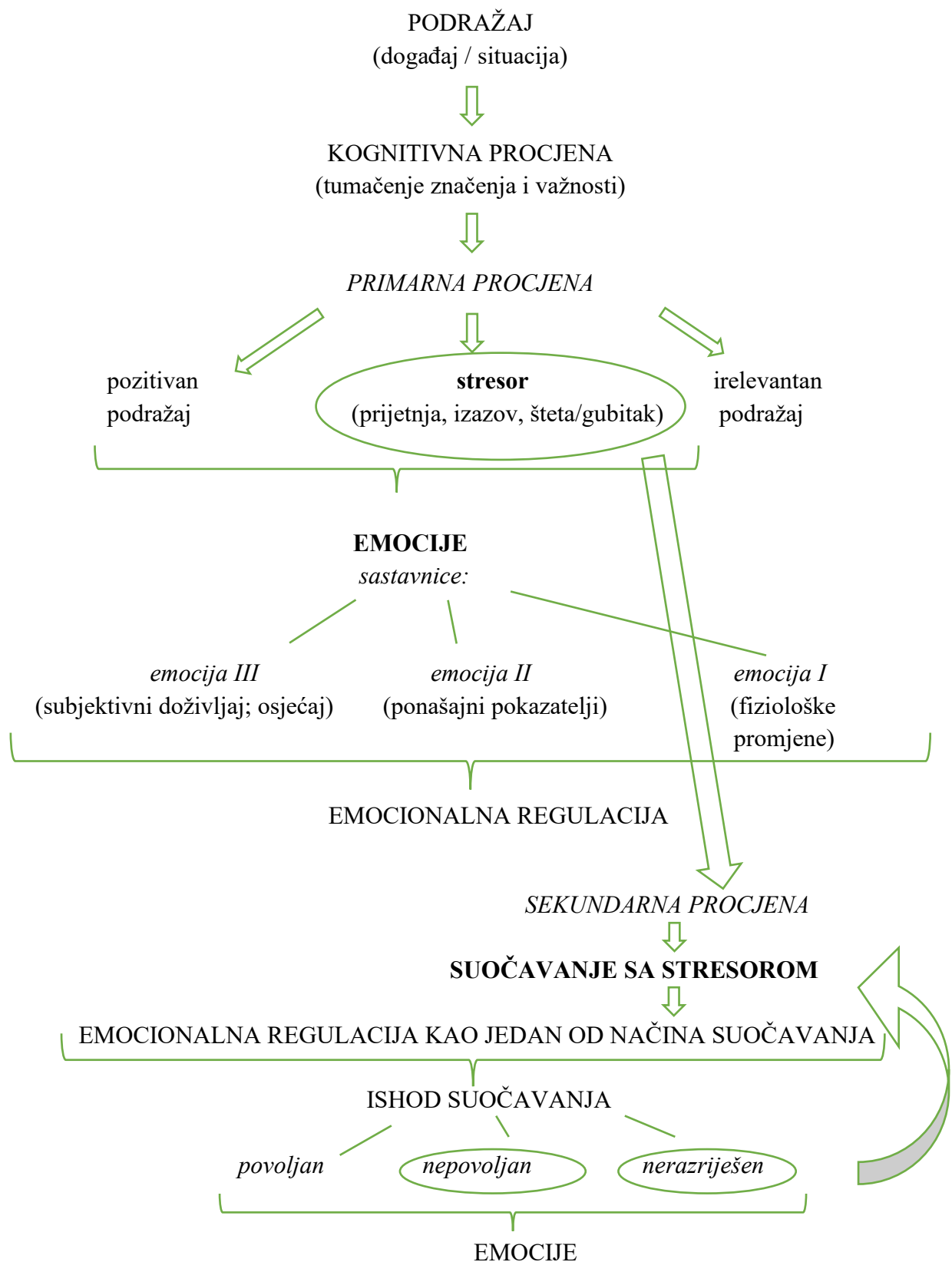
Ovakva definicija ima brojne sličnosti s definicijama stresa korištenima ranije u ovome radu. Primjerice, u prvoj korištenoj definiciji stresa, ponuđenoj od strane Lazarusa i Folkmana (1984.; prema Bigss i sur., 2017.), stres je određen kao izloženost podražajima procijenjenima kao štetni, prijeteći ili izazovni, a koji nadilaze sposobnost pojedinca da se s njima nosi. Dakle, i emocije i stres javljaju se kao odgovor, odnosno reakcija na neki podražaj, no prije reagiranja odvija se kognitivna procjena, koja je također ranije definirana kao proces putem kojeg se podražajima pripisuje značenje (Boyd, Lewin i Sager, 2009.; Dewe i Cooper, 2007.; Lazarus i Folkman, 1984.; Oliver i Brough, 2002.; svi prema Bigss i sur., 2017.). Kada se uzme u obzir ranije pojašnjena transakcijska teorija stresa i suočavanja (Lazarus i Folkman, 1987.), postaje jasno da se „reakcija“ ne može samo dihotomno podijeliti na emociju ili stres, s obzirom na njihov međuodnos. Odnos između pobuđivanja emocija i stresa detaljnije će se predstaviti u nastavku rada, s naglaskom na emocionalnu regulaciju kao ključnom poveznicom.

3.2. Emocionalna regulacija

Glavna postavka transakcijske teorije stresa i suočavanja (Lazarus i Folkman, 1987.) jest da čovjek neprestano procjenjuje podražaje u svojem okruženju i taj proces procjene generira emocije, a kada se podražaj procijeni kao štetan, prijeteci ili izazovan, odnosno kao stresor, nastala nelagoda pokreće proces suočavanja sa stresorom (Biggs i sur., 2017.). Suočavanje proizvodi ishod, odnosno promjenu na relaciji osoba – okolina, koji se zatim ponovno procjenjuje kao povoljan, nepovoljan ili nerazriješen. Povoljno razrješavanje stresora izaziva ugodne emocije, dok nerazriješen ili nepovoljno razriješen stresor opet izaziva nelagodu potičući pojedinca na razmatranje daljnjih načina suočavanja sa stresorom (Folkman, 1997.; Folkman i Lazarus, 1985.; Folkman i Lazarus, 1988.; Lazarus, 1990.; Lazarus, DeLongis, Folkman i Gruen, 1985.; Lazarus i Folkman, 1984.; svi prema Biggs i sur., 2017.). S obzirom na pobuđivanje emocija u cijelom opisanom procesu i činjenicu da se s emocijama može upravljati, emocionalna regulacija pripada i načinima suočavanja sa stresorima. Ovaj kompleksan međuodnos može se vizualno prikazati sa Shemom 3.1.

Iz Sheme 3.1. vidljivo je da do emocionalne regulacije može doći u prisutnosti emocija, bez obzira na to proizlazi li emocija iz situacije koja je procijenjena kao stresna ili ne, dok se suočavanje javlja kao specifičan odgovor u situaciji gdje postoji stresor (Compas i sur., 2017.), pri čemu je važno znati da i emocionalna regulacija može biti jedan od načina suočavanja sa stresorom, kao što je to prikazano u Tablici 2.1.

Shema 3.1. *Kompleksan međudnos pobuđivanja emocija i suočavanja sa stresorom*



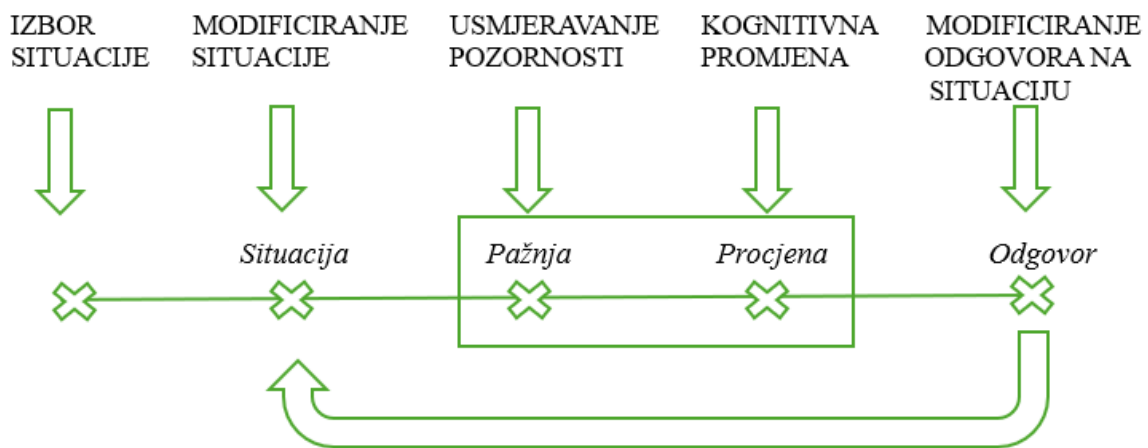
Prema Grossovom modelu (2007.; prema Gaebler i sur., 2014.) emocije su prisutne u kontekstu koji uključuje *interakciju osobe i situacije*, koja zahtijeva *pažnju*, za koju osoba *procjenjuje* da ima značaj za nju i koja pobuđuje koordinirani, ali prilagodljivi, *multisistemski odgovor* na odvijajuću situaciju te taj odgovor uključuje i subjektivni doživljaj, odnosno kako se osoba osjeća – emocija III. Navedeno je ilustrirano na Slici 3.2.

Upravo element prilagodljivosti odgovora na situaciju daje mogućnost regulacije emocija (Gross, 2008.). **Emocionalna regulacija** predstavlja *skup automatskih i kontroliranih procesa uključenih u pokretanje, održavanje i mijenjanje pojave, intenziteta i trajanja emocionalnih reakcija* (Eisenberg i sur., 2000.; Gross i Thompson, 2007.; svi prema Webb i sur., 2012.). Obuhvaća širok raspon različitih procesa, s obzirom da uz emocije uključuje i motivacijska i fiziološka stanja povezana s emocijama te ponašajno izražavanje emocija (Eisenberg i sur., 2007.; prema Compas i sur., 2017.). Važno je napomenuti da emocionalna regulacija može biti vanjska (npr. roditelj pomogne djetetu da regulira svoju ljutnju) ili unutarnja (npr. roditelj umiri sam sebe) (Gross, 2008.). U ovome radu fokus će biti na unutarnjoj emocionalnoj regulaciji, odnosno samoregulaciji.

Emocije imaju značajan utjecaj na svakodnevni život i zato ljudi često pokušavaju promijeniti što doživljavaju u emocionalnoj domeni u ono što žele doživljavati, pri čemu se u toj želji vode različitim razlozima (Tamir i Ford, 2012.). Jedan od razloga za reguliranje emocija može biti povećanje kratkoročnog užitka, odnosno povećanje ugodnih emocija, a drugi razlog može biti povećanje instrumentalne korisnosti emocija, odnosno doživljavanje emocija za koje osoba očekuje da će je dovesti do uspješnog ostvarenja cilja, čak iako su te emocije neugodne za doživjeti (npr. ljutnja, zabrinutost) (Tamir i Ford, 2012.). Dakle, emocionalna samoregulacija odvija se i s obzirom na to kakav je subjektivni doživljaj emocija (ugodan ili neugodan) – emocija III, i s obzirom na to što emocije pomažu osobi da učini (Gross, 2008.; prema Bušljeta, 2024.).

3.3. Strategije emocionalne samoregulacije

U svrhu emocionalne samoregulacije ljudi mogu koristiti različite strategije. Nastavljajući na prethodno opisani Grossov model o procesu pobuđivanja emocija, a koji sadrži nekoliko komponenti, i emocionalna samoregulacija može se odvijati u više točaka. Gross (2008.) prepoznaje pet mogućih točaka u kojima osoba može izabrati različite strategije samoregulacije: (1) izbor situacije, (2) modificiranje situacije, (3) usmjeravanje pozornosti, (4) kognitivna promjena i (5) modificiranje odgovora na situaciju. Korištenje bilo koje od opisanih strategija samoregulacije u konačnici može utjecati na odgovor, odnosno djelovanje osobe u situaciji, te time promijeniti i samu situaciju unutar koje se pobudila emocija. Opisano je prikazano na Slici 3.2.



Slika 3.2. Procesni model emocionalne samoregulacije (prilagođeno prema: Gross, 2008.)

Slika 3.2. također ilustrira da su pet točaka u kojima se mogu koristiti strategije emocionalne samoregulacije različito raspoređene u vremenu te se s obzirom na to mogu podijeliti u dvije grupe – strategije s prethodnim fokusom i strategije s fokusom na odgovor. Strategije samoregulacije s prethodnim fokusom uključuju pokušaje

promjene emocionalnog iskustva prije nego što je emocija u potpunosti pobuđena, dok strategije s fokusom na odgovor uključuju pokušaje promjene emocionalne reakcije nakon što je emocija već u potpunosti pobuđena (Wolgast i sur., 2011.). Prema tome kriteriju strategije emocionalne samoregulacije koje pripadaju u grupu onih s prethodnim fokusom su izbor situacije, modificiranje situacije, usmjeravanje pozornosti i kognitivna promjena, dok je modificiranje odgovora na situaciju strategija emocionalne samoregulacije s fokusom na odgovor (Gross, 2008.).

Prva strategija emocionalne samoregulacije, koja pripada u grupu onih s prethodnim fokusom, je izbor situacije, a odnosi se na poduzimanje akcija koje povećavaju vjerojatnost da se osoba nađe u situaciji za koju očekuje da će pobuditi emocije koje želi doživjeti (Gross, 2008.). Tijekom dana ljudi donose mnogobrojne odluke, a koje uključuju i to s kim će provesti vrijeme, što će raditi nakon posla, itd., što ima posljedice i na emocije koje će osoba doživjeti, posebice na komponentu emocije III – subjektivni doživljaj, odnosno ono kako se osoba osjeća. Kada prilikom donošenja odluka osoba barem djelomično uzima u obzir koje će posljedice te odluke imati s aspekta emocija, radi se o izboru situacije kao strategiji emocionalne samoregulacije (Gross, 2008.; prema Bušljeta, 2024.). Druga strategija emocionalne samoregulacije, iz iste grupe, je modificiranje situacije. Odnosi se na pokušaje direktnog mijenjanja situacije s ciljem promjene emocionalne reakcije koju situacija pobuđuje. Dakle, riječ je o direktnom mijenjanju vanjske okoline (Gross, 2008.).

Obje navedene strategije pomažu oblikovati situaciju u kojoj se osoba nalazi, no moguće je regulirati emocije i bez promjene vanjske okoline, već promjenom unutarnjeg svijeta. Riječima Viktora Frankla: „*Kada više nismo u stanju promijeniti situaciju, nalazimo se pred izazovom da promijenimo sebe.*“ (2010., str. 78). Takve strategije emocionalne samoregulacije, koje također pripadaju u grupu onih s prethodnim fokusom, su usmjeravanje pozornosti i kognitivna promjena. Usmjeravanje pozornosti odnosi se na namjerno izabiranje aspekta situacije kojem će se posvetiti pažnja s ciljem utjecaja na emocionalni odgovor (Gross, 2008.). Usmjeravanje pozornosti može imati dva oblika – distrakcija i ruminacija, pri čemu se distrakcija odnosi na preusmjeravanje pažnje ili s emocionalnog aspekta situacije ili sa te situacije u potpunosti, a ruminiranje se odnosi na ustrajni fokus na misli i osjećaje (emocija III) povezane sa situacijom koja je pobudila emociju te obično uključuje

nefleksibilnost u usmjeravanju pažnje prema „unutra“, odnosno prema unutarnjem svijetu osobe (Gross, 2008.; prema Bušljeta, 2024.). Kognitivna promjena, kao strategija emocionalne samoregulacije, povezana je s dijelom procjene u ranije opisanom Grossovom modelu pobuđivanja emocija, kao što je prikazano na Slici 2. Odnosi se na promjenu jedne ili više procjena na način koji će promijeniti emocionalni značaj situacije mijenjajući ili kako osoba razmišlja o situaciji ili o svome kapacitetu da se s tom situacijom nosi (Gross, 2008.). Jedan od oblika ove strategije je kognitivno restrukturiranje, a koje se odnosi na re-interpretiranje ishoda situacije i akcija unutar situacije (situacijsko re-procjenjivanje) ili na mijenjanje relevantnosti situacije za osobu (samofokusirano re-procjenjivanje) (Gaebler i sur., 2014.). Takve re-interpretacije situacije, bile one objektivno točne ili ne, mogu značajno utjecati na kvalitetu i intenzitet emocionalnog odgovora unutar situacije, odnosno na to koju emociju osoba doživljava i kojim intenzitetom (Gross, 2008.; prema Bušljeta, 2024.).

Zadnja strategija emocionalne samoregulacije te ujedno i jedina koja pripada u grupu onih s fokusom na odgovor, jest modificiranje odgovora na situaciju, a odnosi se na utjecanje na fiziološki, doživljajni ili ponašajni izražaj emocije prisutne u situaciji (Gross, 2008.). Navedeno se može učiniti vježbanjem, opuštanjem ili potiskivanjem (Gross, 2008.). Potiskivanje emocija uključuje aktivnu inhibiciju emocionalnog ekspresivnog ponašanja koje je u tijeku (Gross i Levenson, 1993.; prema Brockman i sur., 2016.; svi prema Bušljeta, 2024.).

Novija shvaćanja strategija emocionalne samoregulacije naglašavaju da niti jedna od ovih strategija nije sama po sebi „dobra“ ili „loša“ za dobrobit pojedinca, već njihova vrijednost ovisi o osobi koja koristi određenu strategiju i o situaciju u kojoj je koristi (Kashdan i Rottenberg, 2010.; prema Brockman i sur., 2016.). Naglašena je važnost konteksta u kojem se koristi pojedina strategija emocionalne samoregulacije, baš kao što je kontekst relevantan i prilikom korištenja različitih načina suočavanja sa stresorima. Važnost konteksta za vrednovanje određene strategije emocionalne samoregulacije još više dolazi do izražaja kada se razumije da se strategije emocionalne samoregulacije mogu koristiti u bilo kojoj situaciji koja je pobudila emocije, no mogu se koristiti i u situaciji koja je procijenjena stresnom kao jedan od načina suočavanja sa stresorom.

Troy i suradnici (2013.; prema Brockman i sur., 2016.) ispitali su upravo utjecaj konteksta na učinkovitost kognitivnog restrukturiranja kao strategije emocionalne samoregulacije. Emocionalnu samoregulaciju ispitali su u stresnoj situaciji kao jedan od načina suočavanja sa stresorima. Hipoteza je bila da kognitivno restrukturiranje može biti adaptivna strategija emocionalne samoregulacije kada su stresori procijenjeni nekontrolabilnima, no da ista strategija može biti i maladaptivna kada su stresori procijenjeni kontrolabilnima. Rezultati su pokazali da je kod sudionika koji su stresore doživljavali kao visoko nekontrolabilne veća sposobnost kognitivnog restrukturiranja bila povezana s nižim razinama depresije nakon stresnog događaja. S druge strane, kod sudionika koji su stresore više doživljavali kao kontrolabilne, veća sposobnost kognitivnog restrukturiranja bila je povezana s višim razinama depresije. Autori su ove nalaze protumačili kao potporu teorijskom modelu prema kojem pojedine strategije emocionalne samoregulacije nisu same po sebi niti adaptivne niti maladaptivne, već njihova korisnost ovisi o kontekstu u kojem se koriste. Prikazano istraživanje, osim s aspekta potvrde važnosti konteksta, za potrebe ovoga rada važno je i za metodološko pojašnjenje.

3.3.1. Klasifikacija strategija emocionalne samoregulacije

U istraživanu Troya i suradnika (2013.; prema Brockman i sur., 2016.) kognitivno restrukturiranje predstavlja se kao *strategija* emocionalne samoregulacije, dok je u Grossovom procesnom modelu kognitivno restrukturiranje niža kategorija, odnosno *oblik*, a kognitivna promjena je viša kategorija, odnosno *strategija* emocionalne samoregulacije. Dakle, postoje određene klasifikacijske nejasnoće i različita korištenja pojma strategija emocionalne samoregulacije, što je ista poteškoća na koju je ranije u radu ukazano u vezi klasifikacije načina suočavanja sa stresorima. Stoga, iako je Grossov procesni model, koji smješta strategije emocionalne samoregulacije u različite vremenske točke, jedan od najzastupljenijih teorijskih modela u ovome području, u svrhu jasnoće važno je predstaviti klasifikaciju ponuđenu od strane Naragon-Gainey i suradnika (2017.). Cilj njihove metaanalize bio je utvrditi postojanje

temeljne strukture u području emocionalne samoregulacije te procijeniti dobivenu strukturu u odnosu na postojeće teorijske modele analizirajući strategije emocionalne samoregulacije koje su najzastupljenije u literaturi. Dobiveni podaci su podvrgnuti konfirmatornoj i eksploratornoj faktorskoj analizi te niti jedan od konfirmatornih modela, koji su se temeljili na postojećim teorijama, nije pokazao zadovoljavajuću usklađenost s podacima (Naragon-Gainey i sur., 2017.). Međutim, eksploratorna faktorska analiza ukazala je na postojanje sljedeće tri temeljne skupine koje obuhvaćaju najčešće proučavane strategije emocionalne samoregulacije.

Skupina nazvana *povlačenje* uključuje pokušaje izbjegavanja ili preusmjeravanja pažnje s emocionalno relevantne situacije - bilo da je riječ o unutarnjem doživljaju, bilo da je povezano s vanjskom situacijom. U ovu skupinu ubrajaju se sljedeće strategije emocionalne samoregulacije: distrakcija, niska razina mindfulnessa (svjesne prisutnosti), bihevioralno izbjegavanje te potiskivanje emocija (Naragon-Gainey i sur., 2017.). Strategije emocionalne samoregulacije koje obilježavaju ovu skupinu zahtijevaju relativno malo kognitivnih resursa i osobito su prikladne za regulaciju emocija visokog intenziteta (Sheppes i sur., 2014.; Sheppes i sur., 2011.; svi prema Naragon-Gainey i sur., 2017.). Osobe koje navode da često koriste distrakciju i druge strategije emocionalne samoregulacije iz skupine povlačenja ponekad to čine na kontekstualno primjeren način te tada takve strategije imaju adaptivnu funkciju, no ponekad ih koriste neprimjereno, izlažući se time štetnim posljedicama za vlastitu dobrobit. Primjerice, kada se distrakcija koristi učestalo i neselektivno povezana je sa psihopatologijom jer ne omogućuje adekvatnu obradu važnih ili ponavljajućih podražaja koji pobuđuju emocionalnu reakciju (Sheppes i sur., 2014.; Wilson i Gilbert, 2008.; svi prema Naragon-Gainey i sur., 2017.).

Sljedeća skupina proizašla iz ove metaanalize nazvana je *ponavljajuće negativno razmišljanje* te se odnosi na pretjerano uključivanje u negativne misli ili poteškoće u prekidanju takvih misli, kao i na odbijanje i izbjegavanje negativnih unutarnjih doživljaja. U ovu skupinu ubrajaju se sljedeće strategije emocionalne samoregulacije: ruminacija, briga i izbjegavanje iskustava, pri čemu se može činiti kontradiktorna kombinacija perzistentnog negativnog razmišljanja i pokušaja izbjegavanja negativnih misli ili iskustava (Naragon-Gainey i sur., 2017.). Međutim, potiskivanje misli, koje je ovdje uključeno u izbjegavanje iskustava, često ima paradoksalni učinak i povećava

učestalost upravo one misli koju osoba pokušava izbjeći, što je u skladu s procesima poput ruminacije ili brige (Wenzlaff i Wegner, 2000.; prema Naragon-Gainey i sur., 2017.). Ruminacija i briga se često koriste kao pokušaji izbjegavanja budućih neugodnih emocija – ili učenjem iz prošlih pogrešaka (ruminacija) ili sprječavanjem negativnih događaja u budućnosti (briga), zbog čega te strategije najčešće povećavaju, a ne smanjuju negativne misli i neugodne emocije, potičući daljnje pokušaje izbjegavanja tih unutarnjih doživljaja (Naragon-Gainey i sur., 2017.).

Posljednja skupina proizašla iz ove metaanalize nazvana je *adaptivna uključenost* te obuhvaća strategije emocionalne samoregulacije poput konstruktivnog rješavanja problema, odnosno mijenjanja situacije, kao i strategije poput mindfulnessa (svjesne prisutnosti), kognitivnog restrukturiranja i prihvatanja. Konstruktivno rješavanje problema jasno se izdvaja od ostalih strategija emocionalne samoregulacije jer se usmjerava na direktno mijenjanje vanjske okoline, a ne izravno na promjenu ili upravljanje s emocijama (Aldao i Nolen-Hoeksema, 2010.; prema Naragon-Gainey i sur., 2017.), odnosno na unutarnji svijet pojedinaca. Ova skupina slabo je povezana s prvom skupinom, *povlačenjem*, te nije povezana s drugom skupinom, *ponavljajućim negativnim razmišljanjem*, što ukazuje na to da je redovita upotreba strategija emocionalne samoregulacije koje pripadaju trećoj skupini, *adaptivnoj uključenosti*, relativno neovisna o distrakciji i strategijama koje se smatraju maladaptivnima (Naragon-Gainey i sur., 2017.), a primarno pripadaju drugoj predstavljenoj skupini.

Važno je uočiti da je istovremeno točno da pojedine strategije emocionalne samoregulacije nisu same po sebi niti adaptivne niti maladaptivne, već njihova korisnost ovisi o kontekstu u kojem se koriste (Troy i suradnici, 2013.; prema Brockman i sur., 2016.), kao i to što Gross (2015.; prema Brockman i sur., 2016.) navodi, da se čini kako neke strategije emocionalne samoregulacije općenito imaju više adaptivan profil, a neke više maladaptivan profil – primjerice kognitivno restrukturiranje nasuprot potiskivanju emocija. Ipak, i Gross (2015.; prema Brockman i sur., 2016.) prepoznaje da adaptivnost određene strategije emocionalne samoregulacije u konačnici ovisi o osobi, situaciji i ciljevima koje ta osoba ima u toj situaciji. Također je važna i napomena da je korištenje strategija emocionalne samoregulacije moguće ukoliko osoba nema poteškoća s dimenzijama uključenima u regulaciju emocija. Naime, Gratz i Roemer (2004.; prema Malkoc i sur, 2019.)

prepoznali su šest dimenzija koje dovode do poteškoća reguliranja emocija: nedostatak svijesti o emocijama (dimenzija svjesnosti), nesposobnost prepoznavanja emocionalnih reakcija (dimenzija jasnoće), poteškoće s prihvatanjem emocionalnih reakcija (dimenzija prihvatanja), poteškoće s poduzimanjem akcija usmjerenih cilju (dimenzija cilja), ograničeno zadržavanje strategija emocionalne samoregulacije (dimenzija strategije) i nesposobnost kontroliranja emocija (dimenzija impulsa).

Bez obzira koje strategije pojedinac u konačnici upotrijebio za emocionalnu samoregulaciju, postizanje samoregulacije omogućuje doživljavanje raznolikih i intenzivnih emocionalnih iskustava uz zadržavanje fleksibilnog, adaptivnog i organiziranog ponašanja (Ajduković i Rezo Bagarić, 2022.), a što može biti osobito korisno u situacijama procijenjenima kao stresnima omogućavajući psihološku prilagodbu. Psihološka prilagodba odnosi se na sposobnost prilagođavanja životnim izazovima i stresorima uz očuvanje mentalne i emocionalne stabilnosti, a povezana je i s crtama ličnosti, odnosno s temeljnim karakteristikama koje oblikuju misli, emocije i ponašanje osobe te utječu na interakcije pojedinca s vanjskim svijetom (Kallianou, 2024.). Iz modela pet dimenzija ličnosti, koji obuhvaća otvorenost ka novim iskustvima, savjesnost, ekstraverziju, ugodnost i neuroticizam, ugodnost se istaknula zbog svog doprinosa psihološkoj prilagodbi poticanjem pozitivnih socijalnih interakcija i smanjenjem učestalosti i intenziteta međuljudskih sukoba, koji su česti izvor stresa (Kallianou, 2024.).

U skladu s navedenim, predstavljene teorijske i empirijske spoznaje o stresu i suočavanju sa stresorima te emocijama i emocionalnoj regulaciji u idućem dijelu rada kontekstualizirat će se u okviru sukoba u obitelji, s posebnim naglaskom na sukobe između roditelja i čimbenike koji mogu pridonijeti ostvarivanju konstruktivnih sukoba između roditelja.

4. SUKOBI U OBITELJI

Sukobi se događaju u svakoj domeni ljudske aktivnosti. Do sukoba dolazi kad pojedinci ili grupe doživljavaju razlike neusklađivima ili vide jedni druge kao prijetnju svojim potrebama, vrijednostima ili sredstvima. To je situacija u kojoj postoje suprotna zbivanja, nastojanja, ponašanja i emocije te doživljaji uzajamno suprotnih interesa (Petz, 1992.; prema Ajduković, 2022.). Sukob se može odvijati na intrapersonalnoj razini – unutar samog pojedinca - te na interpersonalnoj razini – između dvoje ili više pojedinaca (Ajduković i Pećnik, 2007.), kao i na intergrupnoj, interorganizacijskoj i internacionalnoj razini (Pećnik, 1994.). Dakle, sukobi se mogu razlikovati ovisno o tome tko su sudionici sukoba.

U fokusu ovoga rada nalaze se interpersonalni sukobi. Interpersonalni sukob podrazumijeva situaciju međusobnog neslaganja dviju ili više osoba čiji interesi ne mogu biti istodobno zadovoljeni ili su percipirani kao takvi (Pruitt i Rubin, 1986.; prema Pećnik, 1994.). Deutsch (1973.; prema Canary, 2003.) navodi da je u mjeri u kojoj su ljudi međusobno nekompatibilni sukob neizbježan, a ljudi jesu nekompatibilni, odnosno pojedinci se međusobno razlikuju u svojim potrebama, uvjerenjima, ciljevima i ponašanjima. Ironija je u tome da što je neki interpersonalni odnos bliži, odnosno što su osobe međusobno ovisnije, nekompatibilnost se povećava (Braiker i Kelley, 1979.; prema Canary, 2003.), a time i potencijal za nastanak sukoba. Navedeno je posebno vidljivo u obitelji.

4.1. *Sukobi između roditelja i utjecaj na djecu*

Obitelji se mogu promatrati na različite načine – od strukture obitelji do odnosa među članovima i funkcijama koje obitelj ima, no u svakom slučaju obitelji su relacijska okruženja sa sistemskim obilježjima (Cox i Paley, 1997.; prema Cummings i sur., 2002.), zbog čega se teorija sustava može primijeniti za opisivanje složenih obrazaca međusobnog utjecaja unutar obitelji. Iz teorije sustava proizlazi da se obitelj može promatrati kao cjelinu sastavljenu od više različitih podsustava, pri čemu svaki od podsustava utječe na druge podsustave i na obitelj u cijelosti. Sukladno tome,

ponašanja i emocije članova obitelji nužno su međusobno ovisni, imajući recipročan i kontinuiran utjecaj na druge članove obitelji, pri čemu je svaki pojedinac ili dijada neraskidivo uklopljena u širi obiteljski sustav (Cummings i sur., 2002.). Istraživači obiteljskih sustava sugeriraju da je bračna/ partnerska dijada najvažniji i najutjecajniji odnos u obitelji te kada je taj odnos narušen dolazi do slabljenja obiteljskih odgovornosti i vještina suočavanja sa stresorima (Gilbert i sur., 1984.; prema Cummings i sur., 2002.). Također, dokazano je i postojanje međugeneracijskog prijenosa bračne nestabilnosti pa tako djeca koja su opažala disfunkcionalni odnos svojih roditelja imaju veću vjerojatnost da i sami budu u sličnome odnosu sa svojim partnerom u odrasloj dobi (Amato i Patterson, 2017.; prema Batinić, 2023.).

Korelacijska istraživanja već dugo ukazuju na povezanost između bračnih/ partnerskih sukoba i prilagodbe djece (Cummings i Davies, 1994.; Grych i Fincham, 1990.; svi prema Cummings i sur., 2002.), dok istraživanja u kojima se opaža funkcioniranje trijade (supružnici/ partneri i dijete) unutar obiteljskog sustava pružaju uvid u dinamičke procese koji posreduju učinke bračnih/ partnerskih interakcija na dječje reakcije, osobito naglašavajući ulogu emocija. Primjerice, u jednom takvom istraživanju Kitzmann (2000.; Cummings i sur., 2002.) je utvrdio da su obiteljski procesi koji uključuju majke, očeve i njihove sinove u dobi od 6 do 8 godina bili narušeni nakon konfliktnih bračnih/ partnerskih interakcija te su nakon bračnih/ partnerskih nesuglasica zabilježene niže razine obiteljske kohezije i više razine neuravnoteženih savezništava. Također, očeви su pokazivali značajno manju podršku i uključenost prema sinovima nakon konfliktne rasprave sa suprugom/ partnericom u usporedbi s ugodnom raspravom (Cummings i sur., 2002.). Veći i intenzivniji, odnosno konfliktniji, sukobi između roditelja predviđaju lošije ishode kod djece, uključujući slabiju dobrobit i zdravlje djece, više problema u ponašanju te slabije socijalno funkcioniranje (Davies i Cummings, 1994.; El-Sheikh i Harger, 2001.; El-Sheikh i sur., 2009.; Troxel i Matthews, 2004.; svi prema Low i sur., 2019.). Jedan od glavnih razloga zbog kojeg dolazi do navedenih štetnih učinaka za djecu je to što se sukob između roditelja prelijeva na obiteljske interakcije, narušavajući time osjetljivo i responzivno roditeljstvo (Kitzmann, 2000.; Sturge-Apple i sur., 2003.; svi prema Low i sur., 2019.).

Međutim, važno je naglasiti da nije samo postojanje sukoba između roditelja ono što dovodi do prijenosa negativnih učinaka na djecu (Bergman i sur., 2016.; prema Low i sur., 2019), već su oni najizraženiji kada sukob između roditelja ostane nerazriješen. Primjerice, djeca doživljavaju više neugodnih emocija kada majke izvještavaju o nižoj razini razrješavanja sukoba (Goeke-Morey i sur., 2007.; prema Low i sur., 2019). Također, Shamir i suradnici (2001.; prema Batinić, 2023.) pokazali su da su nekonstruktivne strategije roditelja tijekom bračnog/ partnerskog sukoba predviđale dječju negativniju reprezentaciju odnosa s oba roditelja, kao i bračnih/ partnerskih i trijadnih odnosa. Konstruktivne strategije roditelja tijekom bračnog/ partnerskog sukoba predviđale su manje dječjih negativnih reprezentacija obiteljskih odnosa, no ne i više pozitivnih, što govori o tome da nekonstruktivne strategije rješavanja sukoba snažnije djeluju na djecu (Batinić, 2023.).

Dakle, odrasle osobe u obitelji, roditelji trebaju razrješavati svoje interpersonalne sukobe, kako radi samih sebe, tako i radi svoje djece, te je pri tome bitno i na koji način su razriješili sukob, odnosno razlike (stvarne ili tako doživljene) koje se nalaze u podlozi njihova sukoba. Važno je naglasiti da u većini slučajeva razlike ne dovode do nečega ozbiljnog te se mnogi sukobi mogu lako raz riješiti, međutim, ako se sukobima loše upravlja, čak i male razlike mogu prerasti u velike sukobe (Kundu, 2020.).

4.2. Konstruktivni i destruktivni sukobi između roditelja

Način na koji osobe koje su postale suprotstavljene strane upravljaju svojim razlikama uvelike određuje kako će se sukob raz riješiti, zbog čega je u kontekstu sukoba zapravo važan kapacitet za upravljanje sukobom: *konfliktna kompetentnost*, a koja se odnosi na *sposobnost osoba uključenih u sukob da prepoznaju temeljni uzrok svojih razlika i da se s njima nose na konstruktivan način* (Kundu, 2020.). Iz navedenog proizlazi razlikovanje sukoba kao konstruktivnih i destruktivnih, ovisno o posljedicama koje sukob izaziva (Skupnjak, 2020.). Sukob je konstruktivan kada su posljedice pozitivne – obično uključuju povećanje kreativnosti i inovacija, povećanje zajedničkih napora i kohezije te smanjenje napetosti, dok je sukob destruktivan kada su posljedice negativne – obično uključuju smanjenje komunikacije i povećanje

nepovjerenja, smanjenje suradnje i povećanje natjecanja među sudionicima sukoba te smanjenje brige za zajedničke ciljeve (Pećnik, 1994.).

Hoće li neki interpersonalni sukob biti konstruktivan ili destruktivan određuju dva čimbenika: način na koji se sa sukobom upravlja te način na koji se ponašaju sudionici sukoba (Skupnjak, 2020.). *Upravljanje* se odnosi na cjelokupan tijek razrješavanja sukoba s obzirom da je sukob zapravo proces te zbog toga ne nastaje odjednom, već se razvija kroz tri osnovne faze: (1) početna faza u kojoj se osjeća neugoda i osoba postaje svjesna neusuglašenosti s drugom osobom i razlika među njima; (2) faza eskalacije u kojoj dolazi do sukobljavanja, napetosti i nerazumijevanja te u ovoj fazi sukob dolazi do točke koja je važna za daljnje određenje sukoba kao konstruktivnog ili destruktivnog (Skupnjak, 2020.). Naime, sukob se može povećavati i postati destruktivan ako: postoji porast u izražavanju srdžbe i frustracije, postoji porast percipirane prijetnje, uključi se više osoba koje zauzmu neku od suprotstavljenih strana, sudionici sukoba nisu bili u prijateljskim odnosima ni prije sukoba te ako sudionici sukoba raspolažu s malo prosocijalnih vještina (Pećnik, 1994.). S druge strane sukob se u ovoj fazi može smanjivati i postati konstruktivan ako: se pažnja usmjeri na problem, a ne na sudionike sukoba, postoji smirivanje izraženih emocija i smanjivanje percipirane prijetnje, sudionici sukoba su bili u prijateljskim odnosima prije sukoba te ako sudionici sukoba znaju razriješiti sukob ili imaju nekoga tko im može pomoći u tome (Pećnik, 1994.). U posljednjoj fazi - (3) fazi razrješavanja, vidljiv je ishod sukoba (Skupnjak, 2020.). *Ponašanje* sudionika sukoba odnosi se na akciju koju jedna strana u sukobu poduzima kako bi suprotna strana promijenila svoj cilj ili od njega odustala (Mitchell, 1996.), a koje se odvija prema određenim zakonitostima s obzirom na razliku u percepciji, predviđanju tuđega ponašanja, motivaciji i identifikaciji, sociokulturnome kontekstu i kompleksnosti sudionika u sukobu (Mirolović Vlah, 2004.; Vlah, 2013.; svi prema Družinec, 2021.).

Upravljanje sukobom i ponašanje sudionika u sukobu imaju učinke na ishod sukoba te se ovisno o njima određeni sukob može definirati kao konstruktivan ili kao destruktivan. Međutim, i upravljanje sukobom i ponašanje sudionika u sukobu, te posljedično i ishod sukoba, nalaze se pod utjecajem orijentacije koja vodi osobu u sukobu. Različite orijentacije vode različitim emocionalnim reakcijama i ponašanjima te ishodima u konkretnoj situaciji sukoba (Testa i sur., 2014.; prema Feher, 2025.).

Orijentacija osobe u sukobu predstavlja opću percepciju pojedinca o sukobu, ne specifične misli i emocije vezane uz konkretnu situaciju sukoba (Bresnahan i sur., 2009.; Sydnor, 2019.; svi prema Feher, 2025.). Odnosi se na individualni mentalni okvir relevantan za sukob te se može reći da je orijentacija u sukobu poput kompasa jer usmjerava pojedinca prema određenom načinu doživljavanja sukoba, odnosno prema određenom „smjeru sukoba“ (Feher, 2025.). Deutsch (1996.; prema Vlah, 2010.) razlikuje sljedeće tri orijentacije: (1) *kooperativna orijentacija* – jedna ili obje strane u sukobu imaju pozitivan interes za dobrobit drugoga, kao i za vlastitu dobrobit; (2) *individualistička orijentacija* – jedna ili obje strane u sukobu imaju interes učiniti što je više moguće za vlastitu dobrobit, zanemarujući pri tome dobrobit druge strane; (3) *kompetitivna orijentacija* – jedna ili obje strane u sukobu imaju interes nadjačati drugu stranu i učiniti što je moguće više za vlastitu dobrobit. Iako se možda čini da općevažeca, „zdravorazumska“ logika nalaže da bi sudionici sukoba koji su članovi iste obitelji zauzeli kooperativnu orijentaciju, ta logika se temelji na pogrešnoj pretpostavci da je orijentacija osobe u sukobu u potpunosti pod kontrolom pojedinca te da može izabrati između različitih orijentacija. Međutim, orijentacija u sukobu se razvija tijekom djetinjstva i mladosti kao rezultat međudjelovanja crta ličnosti i ranih iskustava socijalizacije te je do odrasle dobi relativno stabilna (Sydnor, 2015.; Testa i sur., 2014.; svi prema Feher, 2025.). Iako orijentacija osobe u sukobu nije u potpunosti neodvojiva od situacije, ipak je uočljiva relativna otpornost na promjene nakon što pojedinac razvije određenu vrstu orijentacije u sukobu (Coleman i sur., 2012.; Ulbig i Funk, 1999.; svi prema Feher, 2025.).

Znajući sve navedeno, postaje razumljivo da i unutar obitelji mogu postojati konstruktivni i destruktivni sukobi, osobito kada je riječ o sukobima između roditelja, odnosno odraslih osoba u obitelji s obzirom da su do odrasle dobi crte ličnosti jasno izražene kod svakog pojedinca te su do tada razvijene i relativno stabilne druge karakteristike pojedinaca – poput orijentacije u sukobu i orijentacije lokusa kontrole, pri čemu sve navedeno ima utjecaja i na procjenu pojedinca o tome je li neki podražaj, primjerice neka konkretna situacija sukoba, irelevantna, pozitivna ili stresna. Takve procjene pobuđuju emocije zbog čega je moguće koristiti različite strategije emocionalne samoregulacije, a ujedno je emocionalna samoregulacija i način suočavanja sa stresorom, ukoliko se procijeni da je podražaj stresan.

Navedeno je prikazano na Shemi 3.1., koja će u daljnjem dijelu rada biti korištena kao okvir za analizu sukoba između roditelja s fokusom na transformaciju roditeljskih sukoba u konstruktivne. Naime, destruktivni sukobi između roditelja, a koji uključuju ponašanja u sukobu poput verbalne ili fizičke agresije, emocionalnog ili bihevioralnog povlačenja i neprijateljstva, povezani su s nizom negativnih ishoda za djecu, pri čemu poteškoće kod djece mogu biti i internalizirane i eksternalizirane (Cummings i Davies, 2010.; prema Warmuth i sur., 2020.).

4.2.1. Utjecaj destruktivnih sukoba između roditelja na djecu

Izloženost destruktivnim sukobima između roditelja povezana je sa sljedećim eksternaliziranim poteškoćama kod djece: više razine agresivnog ponašanja, problemi u ponašanju te antisocijalna ponašanja koja započinju u djetinjstvu i nastavljaju se tijekom adolescencije i rane odrasle dobi (Davies i sur., 2016.; Harold i Sellers, 2018.; svi prema Stern i sur., 2025.). Također, povezana je i s internaliziranim poteškoćama kod djece, a koje uključuju simptome depresije i anksioznosti, nisko samopoštovanje, te u ekstremnim slučajevima i suicidalnost (Harold i Sellers, 2018.; prema Stern i sur., 2025.). Ovakvi nalazi mogu predstavljati poticaj svim roditeljima za konstruktivno razrješavanje sukoba, bez obzira jesu li roditelji u bračnoj ili izvanbračnoj zajednici ili su razdvojeni. Naime, dosljedno se pokazuje da je sukob između roditelja, konkretno destruktivan sukob, snažniji prediktor lošijih ishoda za djecu, nego samo razdvajanje roditelja (Amato i Keith, 1991.; Emery, 1982.; Rutter, 1971.; svi prema Davies i Cummings, 2006.).

Djeca iz obitelji gdje su prisutne visoke razine sukoba između roditelja, osobito destruktivnih sukoba, ranjivija su u svim domenama funkcioniranja – od već spomenutih ponašajnih i emocionalnih teškoća, do akademskih poteškoća i povećane psihofiziološke reaktivnosti (Davies i Cummings, 2006.). Posljednje navedeno zahtijeva dodatnu pažnju jer govori i o promjeni na biološkoj razini koja je prisutna kod djece koja odrastaju u takvim obiteljima. Jednostavno rečeno, takva djeca su naprosto „više pobuđena“ uslijed iskustva odrastanja u obitelji gdje su prisutni učestali

i/ili destruktivni sukobi između roditelja, a što zatim utječe i na samo roditeljstvo i na emocionalnu klimu u obitelji. Naime, interpersonalni sukobi mogu zaokupiti roditelje i emocionalno ih iscrpiti (Coln i sur., 2013.; prema Warmuth i sur., 2020.), zbog čega se emocije i ponašanja koja su primarno povezana sa sukobom između roditelja mogu preliti na druge podsustave unutar obitelji (Buehler i sur., 2006.; Buehler i Gerard, 2002.; svi prema Warmuth i sur., 2020.). U takvim uvjetima roditeljima je teže biti emocionalno dostupnima i osjetljivima na potrebe svoje djece, a što može voditi i u problematična roditeljska ponašanja (Buehler i Gerard, 2002.; Coln i sur., 2013.; Cui i Conger, 2008.; Gonzales i sur., 2000.; Kaczynski i sur., 2006.; svi prema Warmuth i sur., 2020.).

Efekt prelijevanja učinaka destruktivnih sukoba između roditelja na roditeljsko ponašanje potvrđen je u brojnim istraživanjima (npr. Buehler i Gerard, 2002.; Coln i sur., 2013.; Cui i Conger, 2008.; svi prema Warmuth i sur., 2020.) i metaanalizama (npr. Erel i Burman, 1995.; Krishnakumar i Buehler, 2000.; svi prema Warmuth i sur., 2020.), te nalazi sugeriraju da takvi učinci mogu dugoročno predviđati lošiju prilagodbu djece (Coln i sur., 2013.; svi prema Warmuth i sur., 2020.). Međutim, kao što se mogu preliti negativni učinci destruktivnih sukoba između roditelja, isto vrijedi i za učinke konstruktivnih sukoba. Konstruktivni sukobi između roditelja, koji uključuju ponašanja poput suradnje, rješavanja problema, podrške, bliskosti i usmjerenosti na rješenje, također se prelijevaju na druge podsustave unutar obitelji (Coln i sur., 2013.; prema Warmuth i sur., 2020.), te doprinose osjetljivom i responzivnom roditeljstvu, zbog čega su učinci konstruktivnih sukoba između roditelja povezani s pozitivnim ishodima za djecu (Goeke-Morey i sur., 2007.; McCoy i sur., 2013.; prema Warmuth i sur., 2020.).

U konačnici, nije važno pitanje postoje li ili ne postoje sukobi između roditelja, osobito kada se uzme u obzir da su sukobi neizbježni. Važno pitanje jest kakvi su sukobi između roditelja budući da je varijabla vrste sukoba – konstruktivni ili destruktivni – povezana s razvojnim ishodima kod djece (Goeke Morey i sur., 2007.; prema Warmuth i sur., 2020.). Stoga će u nastavku rada fokus biti na čimbenicima koji mogu pridonijeti konstruktivnim sukobima između roditelja, primjenjujući kriterij sudionika sukoba – roditelji, dok sadržaj sukoba može proizlaziti iz bilo kojeg

područja zajedničkog funkcioniranja – partnerski odnos, roditeljstvo, financije, kućanski poslovi, itd. .

4.3. Važnost crta ličnosti, lokusa kontrole i orijentacije za konstruktivne sukobe između roditelja

Budući da individualne razlike utječu na situacije sukoba i njihove ishode (Waithaka i sur., 2015.; prema Feher, 2025.), važno ih je uzeti u obzir. U interpersonalnom sukobu sudionici opažaju neusuglašenost ciljeva, shvaćanja, ocjena, želja, interesa, vrijednosti i stavova, pri čemu na posve jedinstven način iskazuju svoje emocije, ponašanja, tendencije i zbivanja (Vlah, 2010.). Opažanje je važan dio interpersonalnih odnosa, osobito u postmodernističkoj paradigmi poimanja društvenih odnosa prema kojoj ne postoji objektivna stvarnost sama po sebi jer je i vanjska okolina sukreirana putem djelovanja pojedinca kroz njegov proces opažanja (Wheatley, 1999. ; prema Vlah, 2010.).

U uvjetima gdje je pojedinac mjerilo, ključno je sagledati tog pojedinca kako bi se dobila jasnija slika koji su sve to elementi koje jedna osoba donosi u situaciju sukoba, a koji se zatim „sudaraju“ s elementima koje u situaciju interpersonalnog sukoba donosi druga osoba. Prema Grandt (2005.; prema Ravnić Radola, 2016.) na nastanak, tijek i razrješenje sukoba uvelike utječu psihološki, socijalni i situacijski čimbenici koji su povezani sa ponašanjem osoba u sukobu. Kako je u ovome dijelu rada fokus na pojedincu, posebna pažnja će se posvetiti kategoriji psiholoških čimbenika koji su povezani sa ponašanjem osobe u sukobu, pri čemu su od osobitog interesa trajne ili relativno trajne karakteristike pojedinca.

Naime, u međusobne interakcije roditelji ulaze s jedinstvenim, svojim, načinima razmišljanja, doživljavanja, emocionalnog reagiranja i ponašanja, odnosno do izražaja dolaze njihove *crte ličnosti*. Navedeno vrijedi i u situacijama sukoba. Iz ranije spomenutog modela pet dimenzija ličnosti za sukob su posebno značajne crte ugodnosti i neuroticizma. Naime, dosljedno se pokazuje da su pojedinci kod kojih je naglašena crta ugodnosti skloniji pristupati sukobima s pomirljivim i razumijevajućim

stavom, nastojeći pronaći rješenje koje koristi objema stranama uključenima u sukob (Kallianou, 2024.). Za razliku od manje ugodnih pojedinaca, koji mogu posezati za konfrontacijskim ili izbjegavajućim strategijama ponašanja u sukobu, izrazito ugodne osobe češće koriste konstruktivne strategije poput kompromisa, suradnje i integrativnog pregovaranja (Kallianou, 2024.). Ugodnost obuhvaća niz prosocijalnih osobina - poput empatije, povjerenja, altruizma i suradljivosti, koje potiču pojedinca da u interpersonalnim odnosima teži harmoniji, razumijevanju i međusobnom poštovanju (Kallianou, 2024.). Nije neobično da kada takve težnje vode pojedinca tijekom cjelokupnog razrješavanja sukoba, odnosno upravljanja sukobom, da do izražaja dolaze ponašanja u sukobu koja imaju pozitivne posljedice za međusobni odnos sudionika sukoba, poput očuvanja i unapređenja odnosa, zbog čega sam sukob postaje konstruktivan. Zanimljivo je i da su visoke razine ugodnosti povezane s manjom vjerojatnošću doživljavanja neugodnih emocija, poput ljutnje i frustracije, tijekom sukoba, a do čega dolazi uslijed sklonosti pojedinca mirnom razrješavanju sukoba i sposobnosti sagledavanja perspektive druge strane (Kallianou, 2024.). Potonje je izrazito vrijedna sposobnost u interpersonalnim sukobima budući da, kako je ranije spomenuto, ne postoji jedna „objektivna stvarnost“, već postoje perspektive, a koje su pod utjecajem različitih čimbenika – od intrapersonalnih do interpersonalnih, socijalnih i situacijskih.

Za razliku od ugodnosti, neuroticizam kao crta ličnosti je negativno povezana s konstruktivnim sukobima. Naime, neuroticizam se odnosi na stupanj u kojem pojedinac negativno reagira na socijalnu okolinu, u smislu javljanja tjeskobnih, depresivnih i ljutih misaonih i emocionalnih reakcija (Eysenck i Eysenck, 1985.; prema Canary, 2003.). Neuroticizam obilježava slabija inhibicija impulsa, nisko samopoštovanje i socijalna anksioznost (McCrae i Costa, 1987.; prema Hetland i sur., 2024.) te osobe s visokim razinama neuroticizma često doživljavaju beznade, umor i razdražljivost (Hetland i sur., 2024.). Takve osobe također reagiraju pojačano i oprezno na doživljaj prijetnje i interpersonalne stresore (Denissen i Penke, 2008.; prema Hetland i sur., 2024.), zbog čega doživljavaju veću razinu uznemirenosti u situacijama interpersonalnih sukoba, a zanimljivo je da unatoč tome u interpersonalnim sukobima iskazuju snažnije emocionalne reakcije (Hetland i sur., 2024.). Gilbert (1991.; prema Canary, 2003.) objašnjava kako se upravljanje sukobom

kod pojedinaca s visokom razinom neuroticizma može opisati kao „emocionalni vrtuljak“ (emocionalni „roller-coaster“) s obzirom da koriste izbjegavajuće strategije ponašanja u sukobu sve do trenutka kada više ne mogu izbjegavati drugu stranu, nakon čega se pretjerano uključuju u komunikaciju, a što je praćeno visokom fiziološkom pobuđenošću, pa se uslijed preplavljenosti neugodnim emocijama ponovno nastoje povući iz situacije sukoba. Nije neobično da opisana ponašanja u sukobu imaju negativne posljedice za međusobni odnos sudionika sukoba, zbog čega su takvi sukobi destruktivni. Naime, neuroticizam negativno korelira s osjećajem razumijevanja u oba smjera – i da pojedinac osjeća da ga se razumije i da on razumije drugu stranu, kao što negativno korelira i s osjećajem ugone tijekom međusobne interakcije te ugodnim emocijama po završetku komunikacije u situaciji sukoba (Canary, 2003.).

Uz ugodnost i neuroticizam, model pet dimenzija ličnosti uključuje još otvorenost ka novim iskustvima, savjesnost i ekstraverziju (Costa i McCrae, 1998., 2004.; prema Filipiak i Łubianka, 2021.). Prema autorima ovog modela crte ličnosti su unutarnje dispozicije koje oblikuju sliku o sebi, osjećaj samoeфикаsnosti i osobne ciljeve, te se u tom kontekstu zapravo sve crte mogu smatrati relevantnima za interpersonalne sukobe. Pojedinci s visokom razinom ekstraverzije su društveni, spontano izražavaju emocije i lako uspostavljaju nove interpersonalne odnose, dok savjesne osobe vole red, dobro su organizirane, marljive i sposobne odgoditi trenutačno zadovoljstvo, a osobe otvorene ka novim iskustvima pokazuju mentalnu fleksibilnost, kognitivnu znatiželju, raznolike interese i spremnost na analizu složenih čimbenika koji su u podlozi vlastitih i tuđih odluka i emocija (Costa i McCrae, 1998., 2004.; prema Filipiak i Łubianka, 2021.). Važno je znati da su navedene crte ličnosti biološki utemeljene i uglavnom stabilne (Costa i McCrae, 1998., 2004.; prema Filipiak i Łubianka, 2021.) Bouchard i Loehlin (2001.; Filipiak i Łubianka, 2021.) navode da genetski čimbenici objašnjavaju oko 50% varijance u crtama ličnosti.

Za razliku od biološke utemeljenosti crta ličnosti, *lokus kontrole*, kao konstrukt proizašao iz teorije socijalnog učenja, oblikuje se pod utjecajem vanjskih iskustava i društvenih zahtjeva (Filipiak i Łubianka, 2021.). Zajedno s modelom pet dimenzija ličnosti koristi se za razumijevanje pojedinca i njegova ponašanja, pri čemu se pokazuje da su crte ličnosti stabilnije karakteristike pojedinca od orijentacije lokusa kontrole (Stillman i Velamuri, 2025.). Ranije u radu navedena je definicija lokusa

kontrole te je pojašnjena internalna naspram eksternalne orijentacije lokusa kontrole, kao i događaji koji mogu pridonijeti određenim promjenama u toj orijentaciji. Stoga je u ovome dijelu rada naglasak na orijentaciji lokusa kontrole, kao ipak relativno stabilnoj karakteristici pojedinca (Rotter, 1966.; Ahlin 2013.; Ross i Mirowsky 2013.; svi prema Ahlin i Antunes, 2015.), i njezinom značaju za interpersonalne odnose, osobito za situacije sukoba. Naime, budući da pojedinci s internalnim lokusom kontrole vjeruju da su njihovi uspjesi i neuspjesi rezultat unutarnjih čimbenika, poput njihove sposobnosti i truda (Canary, 2003.), ovo uvjerenje također dolazi do izražaja i u interpersonalnim odnosima, zbog čega je unutarnji lokus kontrole pozitivno povezan s harmonijom u odnosima (Miller i sur., 1986.; prema Canary, 2003.). Također, pokazuje se da pojedinci s internalnim lokusom kontrole obično posjeduju i druge prosocijalne osobine – poput odgovornosti, tolerancije, općeg stanja dobrobiti (Hersch i Scheibe 1967.; Meier i sur., 2008.), većih razina otpornosti (Efta-Breitbach i Freeman, 2004.) i samokontrole (Gierowski i Rajtar, 2003.), te se adaptivno suočavaju sa stresorima (svi prema Anhlin i Antunes, 2015.).

Sve navedeno može doprinositi ostvarivanju kvalitetnijih i skladnih odnosa s drugima te kada se takvi pojedinci nalaze u situaciji sukoba, konstruktivnije upravljaju sa sukobom. *Lokus kontrole sukoba* odnosi se na stupanj u kojem pojedinac vjeruje da je on sam odgovoran za ishod interpersonalnog sukoba (Canary, 2003.). Osobe s internom orijentacijom prema interpersonalnom sukobu češće koriste direktne i suradničke strategije ponašanja u sukobu, dok osobe s eksternom orijentacijom prema interpersonalnom sukobu češće koriste ili direktne i konfrontacijske strategije ponašanja u sukobu ili izbjegavanje (Canary i sur., 1988.; prema Canary, 2003.). Caughlin i Vangelisti (2000.; prema Canary, 2003.) utvrdili su da su osobe s internim lokusom kontrole sukoba sklonije pristupiti problemu sukoba te su manje sklone povlačiti se iz komunikacije o problemu, dok su osobe s eksternim lokusom kontrole sukoba sklone češće se povlačiti iz takve komunikacije. S obzirom da za konstruktivno razrješavanje sukoba sudionici trebaju aktivno pristupiti problemu te voditi brigu i o vlastitim i o tuđim željama i potrebama (Milašin i sur., 2009.; prema Družinec, 2021.), razumljivo je da interna orijentacija lokusa kontrole sukoba uvelike doprinosi postizanju konstruktivnih sukoba.

Konstruktivni sukobi povezani su i sa ranije spomenutom *orijentacijom* osobe u sukobu. Strategije ponašanja u sukobu mogu varirati ovisno o situacijskim čimbenicima, no orijentacija u sukobu je trajnija karakteristika pojedinca, a koja posljedično utječe na ponašanje sudionika sukoba (Sydnor, 2015.; prema Feher, 2025.). Ranije navedena analogija s kompasom koji navigira sukob u određenom smjeru još više dobiva na značaju kada se uzme u obzir da orijentacija osobe u sukobu određuje početnu reakciju pojedinca te može utjecati na to doživljava li osoba u sukobu ugodne ili neugodne emocije, kao i na to što smatra važnim postići po završetku sukoba (Coleman i sur., 2012.; prema Feher, 2025.). U recentnoj doktorskoj disertaciji Feher (2025.) nudi pregled literature u području orijentacije sudionika sukoba, a iz koje kao najzastupljeniji prikaz proizlazi *orijentacija uključivanja u sukob* i *orijentacija izbjegavanja sukoba*. Ove orijentacije se obično prikazuju kao kontinuum, pri čemu su neki pojedinci i ambivalentni prema sukobu, odnosno pokazuju i tendenciju uključivanja i izbjegavanja sukoba (Testa i sur., 2014.; prema Feher, 2025.).

Pojedinac s izraženom orijentacijom izbjegavanja sukoba obično pokazuje snažnu želju da izbjegne uključivanje u interpersonalne sukobe te iste doživljava kao negativan oblik socijalne interakcije (Bresnahan i sur., 2009.; Sydnor, 2015.; svi prema Feher, 2025.) i kao neugodno, bolno ili anksiozno iskustvo, zbog čega izbjegava izravne konfrontacije i ne izražava neslaganje. S druge strane, pojedinac s izraženom orijentacijom uključivanja u sukob sklon je tolerirati sukob ili ga doživjeti pozitivno, zbog čega češće započinje i sudjeluje u komunikaciji oko problema te aktivno sudjeluje u razrješavanju sukoba (Feher, 2025.). Takve osobe se mogu i pretjerano uključivati u situacije sukoba ili zato što u njemu uživaju (Hample i Dallinger, 1995.) ili zato što vjeruju da je sukob konstruktivan i nužan za razrješavanje problema (Rancer i Kosberg, 1990.; svi prema Feher, 2025.). Uistinu je umjerena količina sukoba potrebna za produktivno funkcioniranje jer daje mogućnost za pozitivne promjene: pomaže u uočavanju problema na drugačiji način i u bržem pronalasku rješenja problema, sprječava stagnaciju zbog stereotipnog načina razmišljanja ili ustaljenih odnosa, olakšava upoznavanje samoga sebe, potiče promjene u odnosima te učvršćuje identitet (Ajduković, 2022.).

Dakle, umjesto doživljaja sukoba kao pojave koju treba izbjeći, sukob se može doživjeti i kao poticaj za promjenu i razvoj, a za to je važno značenje koje sukobu

pridaju sudionici (Ajduković i Sladović Franz, 2003.). Značenje koje će sudionici sukoba pripisati sukobu kao pojavi te kako će se ponašati u konkretnoj situaciji sukoba pod utjecajem je i intraindividualnih obilježja pojedinca. Navedeno je važno imati na umu prilikom rada sa osobama u sukobu, pogotovo u situacijama sukoba između roditelja, s obzirom da su do odrasle dobi individualne karakteristike poprilično ustaljene, iako zbog neuroplastičnosti mozga uvijek postoji potencijal za promjenu. Neke od trajnih ili relativno trajnih karakteristika pojedinca koje su relevantne za doživljaj sukoba i povezane s upravljanjem sukobom i ponašanjem u sukobu detaljno su predstavljene u ovome poglavlju, s naglaskom na varijable koje pridonose konstruktivnim sukobima - poput ugodnosti, internalnog lokusa kontrole i s njim povezani interni lokus kontrole sukoba, te orijentacija uključivanja u sukob vođena uvjerenjem o sukobu kao pozitivnoj i nužnoj socijalnoj interakciji.

4.4. Važnost emocionalne samoregulacije za konstruktivne sukobe između roditelja

Uz prethodno navedene karakteristike pojedinca, neizostavan element interpersonalnih sukoba su i emocije. Naime, ponašanje sudionika sukoba ne temelji se samo na racionalnosti. Ono nije samo rezultat kalkuliranja s mjerom u kojoj pojedinac vodi računa o sebi i svojim interesima i potrebama te o drugima i njihovim interesima i potrebama (Davis i sur., 2023.). Dapače, donošenje odluka i ponašanje sudionika u sukobu može biti poprilično emocionalno motivirano (Davis i sur., 2023.), zbog čega je važno imati na umu ranije navedenu definiciju emocija - reakcija pojedinca na podražaj koji je ocijenio kao važan, a koja fiziološki, motorički, motivacijski i mentalno priprema osobu na adaptivnu aktivnost (Milivojević, 2022.). Suvremeni teorijski pristupi koji uvažavaju emocionalnu komponentu pri donošenju odluka i u ponašanju ljudi naglašavaju važnost regulacije emocija od najranije dobi i tijekom cijelog života (Goleman, 2000.; prema Vlah, 2010.). To je osobito važno u situacijama interpersonalnih sukoba, koje često predstavljaju stresan i emocionalan kontekst, zbog čega može biti izazovno nositi se s takvim situacijama (npr. Bolger i sur., 1989.; Folkman i sur., 1986.; svi prema Canary, 2003.). Zillmann (1990.; prema Canary, 2003.) ističe da se emocionalne reakcije u sukobu razvijaju kaskadno i

postupno pojačavaju, što može dovesti do povećane pobuđenosti pojedinca i dodatno otežati regulaciju emocija.

Prikazano putem Sheme 3.1., situacija sukoba između roditelja kao važan podražaj generira različite emocije - ugodne i/ili neugodne, pri čemu svaki pojedinac donosi kognitivnu procjenu o tome je li ta situacija ujedno i stresor. Ukoliko se situacija sukoba procijeni kao štetna, prijeteca ili izazovna, odnosno kao stresor, nastala nelagoda pokreće proces suočavanja sa stresorom (Bigss i sur., 2017.), pri čemu jedan od načina suočavanja može biti regulacija emocija. Moguće je da jedan ili oba roditelja ne procjenjuju situaciju međusobnog sukoba kao stresan podražaj, već primjerice kao pozitivan podražaj, a pod utjecajem njihovih individualnih karakteristika navedenih u prethodnom poglavlju. I tada regulacija vlastitih emocija, odnosno skup automatskih i kontroliranih procesa uključenih u pokretanje, održavanje i mijenjanje pojave, intenziteta i trajanja emocionalnih reakcija (Eisenberg i sur., 2000.; Gross i Thompson, 2007.; svi prema Webb i sur., 2012.), ima važnu ulogu u interpersonalnom sukobu zbog mogućnosti da doprinese postizanju konstruktivnog sukoba. Dakle, bez obzira na procjenu pojedinca o tome kakva vrsta podražaja je situacija interpersonalnog sukoba, značaj emocionalne samoregulacije u sukobu je neosporan.

Interpersonalni sukobi često su popraćeni neugodnim emocijama poput gubitka, straha, srdžbe, apatije, ogorčenja, krivnje, izdanosti, frustriranosti, ... (Ajduković, 2022.), a upravo takve emocije povećavaju vjerojatnost da osoba u situaciji sukoba učini nešto što joj inače nije svojstveno, primjerice povrijedi drugu osobu ili nekontrolirano plače (Frijda, 1986.; prema Gross, 2008.). Međutim, važno je napomenuti da interpersonalni sukobi mogu biti popraćeni i s ugodnim emocijama poput zainteresiranosti, znatiželje, optimizma, ..., a koje češće doživljavaju pojedinci s orijentacijom uključivanja u sukob (Sydnor, 2019.; prema Feher, 2025.) i s naglašenom ugodnošću kao crtom ličnosti (Kallianou, 2024.). Iako takvi pojedinci spontano doživljavaju više ugodnih emocija u interpersonalnom sukobu, većina ljudi može postići ugodne emocije u situaciji sukoba budući da jedan od motiva za emocionalnu samoregulaciju može biti i instrumentalne prirode.

Instrumentalni motiv za emocionalnu samoregulaciju odnosi se na to da osoba pokušava pobuditi emocije za koje očekuje da će je dovesti do uspješnog ostvarenja

cilja (Tamir i Ford, 2012.). Navedeno znači da ako je sudioniku sukoba cilj da u nekoj mjeri ostvari svoj interes i zadovolji svoje potrebe, ali i da druga osoba također u nekoj mjeri ostvari svoj interes i zadovolji svoje potrebe kako bi zadržali međusobni odnos, a potencijalno ga i unaprijedili, te ako niti jedan sudionik sukoba nema poteškoća u ranije navedenih šest dimenzija reguliranja emocija, emocionalna samoregulacija s instrumentalnim motivom može izgledati tako da osoba u sukobu pokušava pobuditi primjerice emocije zainteresiranosti i znatiželje umjesto ljutnje (Bušljeta, 2024.). Naime, visoke razine ljutnje u interpersonalnom sukobu mogu dovesti do nebrige za interes druge osobe, no s uspješnom primjenom neke od strategija emocionalne samoregulacije početni ljutiti odgovor može se dovoljno transformirati da omogući suradnička ponašanja koja uključuju i komponentu brige za interes druge osobe u sukobu (Davis i sur., 2023.).

Dakle, emocije, osobito ljutnja, mogu moderirati odnos između brige za interes druge osobe i ponašanja u sukobu (Davis i sur., 2023.). Prema modelu dvostrukog interesa (Blake i Mouton, 1964., Kilman i Thomas, 1977., Putnam, 2006.; svi prema Ajduković i Sladović Franz, 2003.) ponašanje sudionika u sukobu može se klasificirati u sljedećih pet strategija, ovisno o tome vodi li osoba veću brigu o interesu druge strane u sukobu ili vodi veću brigu o sebi i svojim interesima: (1) *prilagođavanje*, (2) *izbjegavanje*, (3) *natjecanje/nadmetanje*, (4) *rješavanje problema/ suradnja*, (5) *kompromis*. U odsutnosti ljutnje, briga za druge može imati očekivani učinak povećanja suradnje, dok visoka razina ljutnje u situaciji interpersonalnog sukoba, primjerice kao posljedica doživljaja provokacije, može umanjiti taj učinak ili ga u potpunosti nadjačati impulsom za uzvraćanjem (Davis i sur., 2023.). Znajući da suradničke strategije ponašanja u sukobu - *rješavanje problema/ suradnja* i *kompromis* doprinose konstruktivnom upravljanju sukobom i pozitivnim ishodima – poput razrješavanja sukoba, dugoročnog očuvanja i unapređenja odnosa, te su posljedično povezane i s većim razinama zadovoljstva u interpersonalnim odnosima, povjerenjem i emocionalnom sigurnošću (Kallianou, 2024.), nameće se pitanje kako uspješno regulirati vlastite emocije u kompleksnoj situaciji interpersonalnog sukoba?

Jedan od odgovora može biti primjena kognitivnog restrukturiranja budući da se ova strategija emocionalne samoregulacije pokazuje kao posebno korisna za interpersonalne sukobe. Naime, ona uključuje mijenjanje značenja situacije, primjerice

uzimanjem u obzir čimbenika koji su mogli utjecati na ponašanje druge osobe u sukobu, a što mijenja emocionalnu reakciju koju situacija sukoba izaziva (Gross, 2007.; prema Davis i sur., 2023.). Utvrđeno je da je kognitivno restrukturiranje povezano s nižim razinama neugodnih emocija (Mauss i sur., 2007.) te smanjenom agresivnošću (Barlett i Anderson, 2011.; svi prema Davis i sur., 2023.), a značaj istoga je prethodno pojašnjen za postizanje konstruktivnih sukoba. Ovdje je važno podsjetiti da prema metaanalizi Naragon-Gainey i suradnika (2017.) kognitivno restrukturiranje pripada skupini adaptivne uključenosti.

Metaanaliza Naragon-Gainey i suradnika (2017.), koja je rezultirala klasificiranjem različitih strategija emocionalne samoregulacije u tri skupine – povlačenje, ponavljajuće negativno razmišljanje i adaptivna uključenost, korištena je kao teorijski okvir u istraživanju Lowa i suradnika (2019.) o sukobima između roditelja, emocionalnoj samoregulaciji i efektu prelijevanja istoga na djecu. U istraživanju je korištena triangulacija metoda – video snimanje roditelja za vrijeme međusobna sukoba, samoprocjene roditelja o korištenju strategija emocionalne samoregulacije iz neke od ove tri temeljne skupine, kao i opažanje roditelja za vrijeme sukoba te procjena opažača u vezi načina na koji su roditelji regulirali svoje emocije, te naposljetku procjene roditelja o kvaliteti obiteljskog druženja koje je uslijedilo nakon sukoba između roditelja i o vlastitoj responzivnosti prema djetetu za vrijeme tog druženja.

Dobiveni rezultati ukazuju na važnost regulacije emocija za razrješavanje sukoba između roditelja i za obiteljsko funkcioniranje nakon sukoba. Veće razine korištenja strategija emocionalne samoregulacije iz skupine povlačenja, poput potiskivanja emocija, te iz skupine ponavljajućeg negativnog razmišljanja, poput ruminacije, bile su povezane s nižom razinom razrješavanja sukoba i posljedično s manje pozitivnim obiteljskim iskustvom nakon sukoba roditelja i nižom razinom roditeljske responzivnosti tijekom obiteljskog druženja. Nasuprot tome, veće razine korištenja strategija emocionalne samoregulacije iz skupine adaptivne uključenosti bile su povezane s većom razinom razrješavanja sukoba i posljedično s pozitivnijim ishodima za obiteljsko funkcioniranje nakon sukoba između roditelja (Low i sur., 2019.). U skupinu adaptivne uključenosti ubrajaju se strategije emocionalne samoregulacije poput konstruktivnog rješavanja problema, odnosno mijenjanja situacije, kao i

strategije poput mindfulnessa (svjesne prisutnosti), kognitivnog restrukturiranja i prihvaćanja (Naragon-Gainey i sur., 2017.).

Postizanje uspješne regulacije vlastitih emocija tijekom interpersonalnog sukoba i korištenje suradničkih strategija ponašanja, a kako bi se ostvario konstruktivan sukob, ne događa se samo po sebi, već zahtijeva određen trud i određene sposobnosti. Suradničke strategije ponašanja u sukobu, poput *rješavanja problema/suradnje i kompromisa*, uz veći intelektualni napor zahtijevaju i veći emocionalni napor - zahtijevaju sposobnost razumijevanja različitih perspektiva i sposobnost „stavljanja u tuđe cipele“, odnosno doživljavanja emocionalnog stanja druge osobe (Smolyaninova i sur., 2020.). Dakle, suradničke strategije ponašanja u sukobu temelje se na *empatiji*. Empatija se definira kao sposobnost stavljanja sebe u položaj druge osobe te shvaćanja njezina emocionalna stanja (Gallese, 2003.; prema Christian, 2008.), zbog čega se izražava kroz dvije komponente: emocionalna empatija - emocionalna reakcija na drugu osobu, koja često, ali ne uvijek, uključuje i dijeljenje emocionalnog stanja druge osobe; te kognitivna empatija - kognitivna sposobnost razumijevanja perspektive druge osobe uz istodobno zadržavanje razlikovanja između sebe i druge osobe (Jackson i sur., 2005.; prema Christian, 2008.). Razumijevanju perspektive druge osobe prethodi sposobnost zauzimanja tuđe perspektive.

Zauzimanje perspektive je kognitivni proces koji uključuje prepoznavanje razlika i donošenje zaključaka o tome kako drugi doživljava određenu situaciju (Epley, 2014.; Galinsky i Moskowitz, 2000.; Parker i Axtell, 2001.; Piaget, 1932.; Todd i sur., 2011.; svi prema Yip i Schweitzer, 2019.). Ranije je navedeno da visoke razine ljutnje u interpersonalnom sukobu mogu dovesti do nebrige za interes druge osobe (Davis i sur., 2023.), a što se događa upravo uslijed smanjene sposobnosti zauzimanja tuđe perspektive. Naime, Yip i Schweitzer, (2019.) su putem šest eksperimenata dosljedno utvrdili da ljutnja potiče egocentrizam, odnosno kada osoba doživljava ljutnju sklona je oslanjati se na vlastitu perspektivu te ima poteškoća u sagledavanju tuđe perspektive. Kao temeljni mehanizam ovog procesa autori su prepoznali pobuđenost. Naime, u usporedbi s neutralnim emocionalnim stanjem, tugom i gađenjem, ljutnja dovodi do više razine pobuđenosti, a povišena pobuđenost je medijator između ljutnje i zauzimanja perspektive (Yip i Schweitzer, 2019.).

Navedeni nalaz još snažnije ukazuje na važnost emocionalne samoregulacije kao moderatora za ishod sukoba – konstruktivan ili destruktivan. Naime, upravo uspješnost reguliranja vlastite ljutnje u interpersonalnom sukobu određuje hoće li negativan učinak ljutnje i pobuđenosti na zauzimanje perspektive, brigu o interesu druge strane u sukobu i suradničko ponašanje biti ublažen. Time se povećava vjerojatnost ostvarivanja konstruktivnog sukoba.

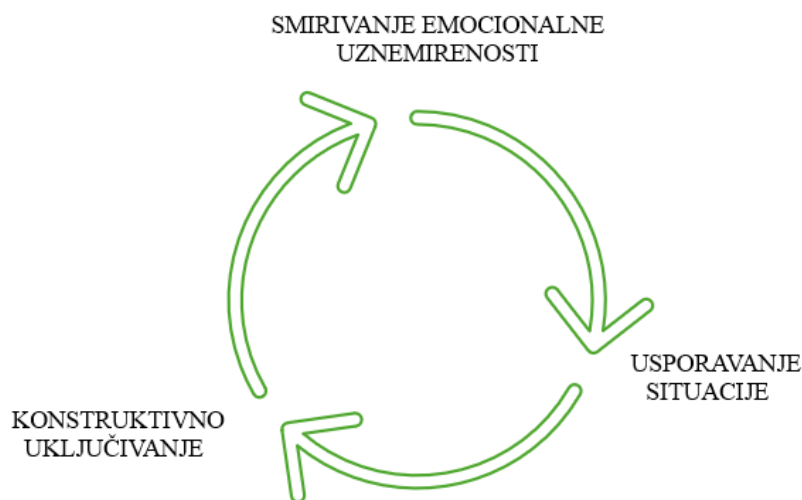
5. TRANSFORMACIJA DESTRUKTIVNIH SUKOBA IZMEĐU RODITELJA U KONSTRUKTIVNE SUKOB

Uzimajući u obzir značaj emocija i emocionalne samoregulacije za postizanje konstruktivnih sukoba, nije neobično da je emocionalna kompetentnost važan dio kapaciteta za upravljanje sukobom, odnosno *konfliktne kompetentnosti* - sposobnosti osoba uključenih u sukob da prepoznaju temeljni uzrok svojih razlika i da se s njima nose na konstruktivan način (Kundu, 2020.). Runde i Flanagan (2010.; prema Kundu, 2020.) navode da emocionalna kompetentnost uključuje: (1) razumijevanje vlastitih emocionalnih reakcija na sukob, (2) reguliranje tih reakcija radi postizanja i održavanja emocionalne ravnoteže, (3) razumijevanje i odgovaranje na emocije drugih, te kada je to potrebno i (4) usporavanje kako bi se omogućilo dodatno vrijeme za smirivanje.

Uz emocionalnu kompetentnost, konstruktivno nošenje sa razlikama koje se doživljavaju neusklađivima ili kao prijetnja vlastitim potrebama, vrijednostima ili sredstvima (Petz, 1992.; prema Ajduković, 2022.), uključuje i kognitivne i bihevioralne vještine. Sve te kompetencije zajedno doprinose konstruktivnim sukobima čiji su ishodi poboljšanje kvalitete odnosa sudionika sukoba, kreativna rješenja te trajni dogovori za nošenje sa izazovima, ali i prilikama, u budućnosti (Runde i Flanagan, 2010.; prema Kundu, 2020.). Naime, svaki sukob je ujedno i prilika za učenje i učvršćivanje međusobna odnosa, te je upravo takav doživljaj interpersonalnih sukoba važan za transformaciju sukoba (Kundu, 2020.). Iako su pojedinci s karakteristikama koje su ranije pojašnjene u radu skloniji takvom doživljaju sukoba, uz trud i/ili pomoć, moguće je unaprijediti vlastitu konfliktnu kompetentnost.

5.1. Model individualne konfliktne kompetentnosti

Runde i Flanagan (2010.) razvili su model individualne konfliktne kompetentnosti, koji je prikazan na Slici 5.3. Model čini: smirivanje emocionalne uznemirenosti, usporavanje situacije i konstruktivno uključivanje u interakciju s drugim sudionikom sukoba.



Slika 5.3. Model individualne konfliktne kompetentnosti (prilagođeno prema: Runde i Flanagan, 2010.)

Smirivanje emocionalne uznemirenosti odnosi se na primjenu različitih strategija emocionalne samoregulacije kako bi pojedinac ponovno uspostavio homeostazu prije reagiranja. Naime, kada je osoba emocionalno uznemirena, kognitivne sposobnosti su narušene, što povećava vjerojatnost korištenja destruktivnih ponašanja u sukobu. Zbog toga je ključni prvi korak u sukobu učinkovita primjena strategija za reguliranje vlastitih emocija, pri čemu je važno imati na umu da se emocije brzo pobuđuju te je moguće da će biti potrebno regulirati emocije više puta tijekom istog sukoba (Runde i Flanagan, 2010.).

Također, snažne emocije mogu preplaviti osobu te je moguće da ponekad, unatoč najboljim namjerama, pokušaji smirivanja vlastite emocionalne uznemirenosti ne budu potpuno učinkoviti. Tada je važno *usporiti situaciju*, primjerice uzimanjem kratke pauze (Runde i Flanagan, 2010.). Ne reagiranje u trenutku, odnosno uzimanje pauze, i ne odgovaranje istom mjerom, primjerice ne ulaženje u kompetitivno ponašanje, doprinosi smanjenju intenziteta sukoba te u konačnici i razrješenju sukoba (Canary, 2003.). Stoga nije neobično da se idući element u modelu individualne konfliktne kompetentnosti odnosi na ponašanje.

Naime, tek nakon smirivanja vlastite emocionalne uznemirenosti i usporavanja situacije kako bi se postigla homeostaza moguće je uspostaviti konstruktivnu interakciju s drugim sudionikom sukoba. U ovome modelu *konstruktivno uključivanje* u interakciju s drugom osobom uključuje sljedeća ponašanja: (1) uspostavljanje kontakta, (2) zauzimanje perspektive i slušanje s razumijevanjem, (3) dijeljenje vlastitih misli i emocija te (4) suradnja u stvaranju rješenja (Runde i Flanagan, 2010.). Uspostavljanje kontakta može se odvijati i na samom početku sukoba i kasnije tijekom procesa sukoba sa svrhom stvaranja preduvjeta za suradnju. Zauzimanje perspektive kao kognitivni proces prethodno je pojašnjen, a u ovome modelu uključuje i korištenje empatije, sa svrhom stjecanja novih uvida i smanjivanja napetosti između sudionika sukoba. Dijeljenje misli i emocija odnosi se na izražavanje vlastitog viđenja situacije sukoba, emocija koje ista pobuđuje te interesa i potreba povezanih sa sukobom. Suradnja u stvaranju rješenja uključuje nastojanja da se pronađu rješenja za probleme proizašle iz sukoba, a koja će odgovarati objema stranama. To obuhvaća promišljanje o prednostima različitih rješenja, zajedničko osmišljavanje novih pristupa te fleksibilnost kako bi se iz odabranog rješenja dobilo najviše moguće (Runde i Flanagan, 2010.). Iz navedenog je jasno da opisano odgovara suradničkim strategijama ponašanja u sukobu iz ranije spomenutog modela dvostrukog interesa - *rješavanje problema/ suradnja i kompromis*.

Model individualne konfliktne kompetentnosti, koji uključuje dvije faze reguliranja vlastitog emocionalnog stanja, ilustrira značaj emocionalne samoregulacije kao preduvjeta za uključivanje u konstruktivna ponašanja s drugim sudionikom sukoba. Također, pokazuje cikličku prirodu konstruktivnog razrješavanja sukoba (Slika 5.3.). Logika opisanog modela kao da se temelji na bezvremenskoj „uputi“

Viktora Frankla: „*Kada više nismo u stanju promijeniti situaciju, nalazimo se pred izazovom da promijenimo sebe.*“ (2010., str. 78). Uistinu nije moguće promijeniti međuljudske interakcije na način da više ne postoje interpersonalni sukobi. Međutim, moguće je upravljanjem vlastitim emocionalnim, a potom ponašajnim reakcijama, transformirati konkretni sukob iz destruktivnog u konstruktivni. Takva transformacija je osobito važna u sukobima između roditelja, budući da je dokazano da se učinci tih sukoba prelijevaju na sve podsustave unutar obiteljske cjeline, na način kako je opisano ranije u radu. Poneki roditelji tu transformaciju mogu postići sami, uz više ili manje truda, ovisno o različitim čimbenicima, između ostalog i njihovim individualnim karakteristikama. Ponekim roditeljima je pak u postizanju konstruktivnih sukoba potrebna pomoć stručnjaka.

S obzirom da su do sada u radu prezentirane teorijske spoznaje o postizanju konstruktivnih sukoba te čimbenicima koji im doprinose, u završnom dijelu rada fokus je na primjeni tih spoznaja u praksi. Naglasak je pritom na pružanju stručne pomoći roditeljima u transformaciji njihova sukoba u konstruktivan u okviru usluga savjetovanja i obiteljske medijacije.

5.2. Smjernice za rad s roditeljima na transformaciji sukoba

Stručnjaci koji rade s roditeljima u sukobu trebaju biti svjesni da roditelji u trenutku uključivanja u određenu uslugu s ciljem razrješavanja svoga sukoba dolaze za „zajednički stol“ s već formiranom negativnom percepcijom (Kundu, 2020.). Stoga je početni izazov u radu promijeniti tu percepciju u pozitivnu. U praktičnom radu to se može uočiti u načinu međusobnog obraćanja roditelja - „*gospodin*“ i „*gospođa*“, „*on*“ i „*ona*“, kao i načinu na koji atribuiraju ponašanje drugog roditelja. Unutarnje atribucije odnose se na zaključak da se ponašanje druge osobe temelji na njezinim osobinama, stavovima, vrijednostima ili drugim unutarnjim karakteristikama, dok se vanjska atribucija odnosi na zaključak da je ponašanje osobe vezano za situaciju u kojoj se osoba nalazi (Aronson i Akert, 2005.; prema Janžek, 2022.). U praktičnom radu s roditeljima u sukobu unutarnje atribucije mogu biti izražene putem izjava da se „*ona tako ponaša jer je luda*“, „*nije normalna*“ ili da se „*on tako ponaša jer*

provocira“, „*jer je nasilan*“. Nakon provjere takvih tvrdnji, uključujući uvid u neutralne izvore informacija koje roditelji donesu – poput medicinske dokumentacije, rješenja suda ili zapisnika nadležnih tijela, stručnjak može započeti daljnji rad preoblikovanja tih unutarnjih, negativnih atribucija u vanjske, situacijske atribucije. Preoblikovanje se odnosi na to da se izgovorene tvrdnje stave u pozitivniji kontekst, što može dovesti do novih uvida (Kruk, 1997.; prema Puhovski, 2023.). Primjerice, tvrdnja da „*otac manipulira s djetetom*“ u svrhu promjene načina prehrane djeteta i cijele obitelji, nakon provjere, može se preoblikovati u opis „*tehnika koje mogu djelovati manipulativno*“, a zatim i kao „*očevo traženje načina da sudjeluje u donošenju odluka u vezi prehrane djeteta*“. Takvo tumačenje u ovom konkretnom primjeru proizlazi iz šire obiteljske dinamike u kojoj češće jedan roditelj donosi odluke, a ne iz karakteristike oca kao „*manipulativnog*“. U ponekim roditeljskim sukobima, s obzirom na njihovu dugotrajnost i snažnu pobuđenost emocija, moguće je da stručnjak vještinu preoblikovanja treba koristiti postepeno, kao u ovome primjeru, kako bi povećao vjerojatnost prihvatanja novih uvida.

Uz preoblikovanje, transformaciji sukoba između roditelja pridonose i druge intervencije, poput korištenja neutralnog govora te isticanja zajedničkog interesa (Puhovski, 2023.). Neutralan govor smanjuje razinu emocionalne pobuđenosti. Primjerice, umjesto korištenje izraza „*mog vremena s djetetom*“, a koje „*ona oduzima stalnim kašnjenjem 5,10 minuta*“, što povećava vjerojatnost pobuđivanja ljutnje, moguće je koristiti neutralnije izraze poput „*raspored vremena*“ ili „*vrijeme koje dijete provodi sa svakim roditeljem*“, budući da takvi izrazi nisu emocionalno pobuđujući kao primjerice „*moje vrijeme*“ nasuprot „*tvome vremenu*“.

Isticanje zajedničkih interesa moguće je kada se fokus razgovora pomakne s pozicija na interese i potrebe. Pozicija predstavlja konkretan zahtjev, često krut i jednostran, dok interes objašnjava razloge koji stoje iza tog zahtjeva (Blažeka Kokrić, 2022.). Primjerice pozicija jednog roditelja da nakon prekida partnerskog odnosa ostane živjeti u dotadašnjem obiteljskom domu može proizlazi iz interesa da život nakon prekida bračne ili izvanbračne zajednice bude što sličniji dosadašnjem stilu života, da uključuje što manje promjena, da su i dalje primjenjive iste rutine koje je osoba uspostavila, da okruženje i dalje bude poznato i sigurno te da zadrži ono što je do sada „*stvorila*“ – i s materijalnog i s emocionalnog aspekta, pri čemu je posljednje

navedeno prepoznato kao zajednički interes. Oba roditelja u procesu prekida partnerskog odnosa i započinjanja razdvojenog života imaju interes na neki način zadržati osjećaj sigurnosti i materijalni status koji su do tada zajedno izgradili. Zajednički interes pruža kvalitetan temelj za daljnji rad na transformaciji sukoba. Interesi su povezani s temeljnim psihološkim potrebama, a koje su pojašnjene ranije u radu. U ovome konkretnom sukobu između roditelja bila je naglašena potreba za kompetentnošću, a što nije bilo vezano samo za konkretnu situaciju sukoba između roditelja u procesu prekida partnerskog odnosa, budući da su potrebe duboko ukorijenjene i trajne (Blažeka Kokrić, 2022.).

Opisane intervencije stručnjaka kojima može pridonijeti transformaciji sukoba između roditelja odabrane su s aspekta mogućnosti primjene i djelotvornosti u smirivanju emocionalne uznemirenosti. Naime, ove intervencije je moguće primijeniti i u savjetodavnom radu s roditeljima i u obiteljskoj medijaciji, unatoč razlikama između tih usluga. Obiteljska medijacija predstavlja kratkotrajni postupak koji počiva na procesu rješavanja problema pregovaranjem i olakšavanjem komunikacije između članova obitelji u kojem im treća osoba pomaže u identificiranju potreba, briga i strahova te osmišljavanju izvedivih i prihvatljivih rješenja (Sladović Franz, 2005.; prema Janžek, 2022.). U ovome radu fokus je na olakšavanju komunikacije između roditelja u sukobu, a što je element koji je zajednički obiteljskoj medijaciji i savjetodavnom radu, pri čemu u savjetodavnom radu postoji niža razina strukturiranosti i veća mogućnost za istraživanje emocija i djelotvornih strategija za reguliranje vlastitih emocija.

S aspekta djelotvornosti u smirivanju emocionalne uznemirenosti, u praktičnom radu s roditeljima u sukobu ove intervencije pokazuju veliku vrijednost. Kao i što model individualne konfliktne kompetentnosti pokazuje (Slika 5.3.), smirivanje emocionalne uznemirenosti je prvi i ključni korak u konstruktivnom razrješavanju sukoba, no ujedno je i korak koji je potrebno ponavljati tijekom rada s roditeljima. Zbog toga ove intervencije imaju značaj tijekom cjelokupnog rada s roditeljima u sukobu, ne samo na početku rada. Dodatna vrijednost opisnih intervencija je što pomoću njih stručnjak ujedno pomaže roditeljima da iskustveno dožive regulaciju emocija u zahtjevnom kontekstu – barem visoko emocionalnom, a moguće i stresnom, ovisno o njihovim individualnim procjenama – te time povećava vjerojatnost da

roditelji oprobaju različite strategije emocionalne samoregulacije i pronađu one koje su djelotvorne baš za njih. Primjerice, u okviru usluge savjetovanja ili obiteljske medijacije stručnjak može pomoći roditelju u primijeni kognitivnog restrukturiranja kao strategije emocionalne samoregulacije. Uz takvu pomoć roditelj može re-interpretirati odluku drugog roditelja o preseljenju u drugi grad - ne kao čin usmjeren protiv njega i onemogućavanja njegova roditeljstva, već kao pokušaj osiguravanja dodatne pomoći od strane bake i djeda u skrbi za malu djecu. Iako se situacija objektivno ne mijenja, mijenja se način njezina tumačenja, što može dovesti do smanjenja ljutnje i pojave smirenijih emocija.

Osim intervencija stručnjaka koje doprinose *smirivanju emocionalne uznemirenosti* u sukobu, i sam vremenski razmak između pojedinih savjetodavnih ili medijacijskih susreta pridonosi *usporavanju situacije*, pripremajući time roditelje za *konstruktivna ponašanja* u sukobu. Navedeno predstavlja primjenu modela individualne konfliktne kompetentnosti u radu s roditeljima u sukobu.

6. ZAKLJUČAK

U ovom preglednom radu prikazani su relevantni konstrukti i teorijski okviri povezani s emocionalnom samoregulacijom te njezin doprinos ostvarivanju konstruktivnih sukoba između roditelja. Navedeno je ostvareno putem: (1) integriranja postojećih spoznaja o emocionalnoj (samo)regulaciji iz istraživačkih područja suočavanja sa stresorima i područja pobuđivanja i reguliranja emocija; (2) kontekstualiziranja tih spoznaja u okviru sukoba između roditelja; (3) razmatranja mogućnosti primjene tih spoznaja u praksi, osobito u okviru usluga savjetovanja i obiteljske medijacije, s naglaskom na transformaciju destruktivnih sukoba između roditelja u konstruktivne. Budući da se takva transformacija sukoba između roditelja odvija u okviru usluga vođenih od strane stručnjaka iz pomažućih profesija, spoznaje o emocijama, stresu, emocionalnoj samoregulaciji i konfliktnoj kompetentnosti mogu pridonijeti unapređivanju stručnog rada s roditeljima u sukobu.

Naime, predstavljeno je da upravljanje razlikama (stvarnima ili tako doživljenima), koje su u podlozi sukoba, uvelike određuje razrješenje sukoba. Zbog toga je konfliktna kompetentnost, odnosno sposobnost osoba uključenih u sukob da prepoznaju temeljni uzrok svojih razlika i da se s njima nose na konstruktivan način (Kundu, 2020.), neizostavan čimbenik konstruktivnih sukoba. Na navedeno ukazuje i Janković (2002.; prema Ljubešić, 2025.) ističući da je sukobe potrebno istražiti i pronaći prave uzroke kako bi ih se moglo konstruktivno riješiti.

Razlikovanje sukoba kao konstruktivnih ili destruktivnih temelji se na posljedicama koje sukob izaziva (Skupnjak, 2020.). Sukob je konstruktivan kada su posljedice pozitivne – obično uključuju povećanje kreativnosti i inovacija, povećanje zajedničkih napora i kohezije te smanjenje napetosti, dok je sukob destruktivan kada su posljedice negativne – obično uključuju smanjenje komunikacije i povećanje nepovjerenja, smanjenje suradnje i povećanje natjecanja među sudionicima sukoba te smanjenje brige za zajedničke ciljeve (Pećnik, 1994.). S obzirom na neraskidivost obiteljskih odnosa (bez obzira na strukturu obitelji) te činjenicu da istraživanja dosljedno pokazuju da su destruktivni sukobi između roditelja povezani s negativnim razvojnim ishodima kod djece (npr. Warmuth i sur., 2020., Low i sur., 2019., Cummings i sur., 2002.), jasna je važnost postizanja konstruktivnih sukoba između roditelja.

U radu su predstavljene intervencije stručnjaka u okviru usluga savjetovanja i obiteljske medijacije koje mogu pridonijeti transformaciji sukoba između roditelja – iz destruktivnih u konstruktivne, pri čemu je kao širi okvir korišten model individualne konfliktne kompetentnosti (Runde i Flanagan, 2010.). Model naglašava važnost emocionalne samoregulacije kao preduvjeta za ostvarivanje konstruktivnih sukoba, budući da uključuje dvije faze reguliranja vlastita emocionalna stanja (smirivanje emocionalne uznemirenosti i usporavanje situacije) prije konstruktivnog uključivanja u interakciju s drugim sudionikom sukoba.

Međutim, prilikom primjene tog modela u okviru savjetovanja ili obiteljske medijacije, stručnjaci također moraju biti svjesni i individualnih karakteristika svakog roditelja (poput crta ličnosti, lokusa kontrole i orijentacije u sukobu), budući da one olakšavaju ili otežavaju postizanje konstruktivnih sukoba. Također, u radu s roditeljima u sukobu važno je i da stručnjaci prepoznaju spremnost svakog roditelja na

promjenu, jer uistinu je „*izazov promijeniti sebe*“, a početak svladavanja svakog izazova jest volja da se to učini. Navedene pretpostavke obiteljska medijacija posebno uzima u obzir, budući da roditelji u sukobu u obiteljskoj medijaciji mogu sudjelovati ukoliko su kompetentni zastupati sebe i svoje interese, ukoliko postoji spremnost za suradnju i ravnoteža moći. Zbog toga upravo obiteljska medijacija predstavlja optimalan kontekst za primjenu modela individualne konfliktne kompetentnosti s ciljem postizanja konstruktivnih sukoba između roditelja i razrješenja problema.

1. Ahlin, E.A., & Antunes, M.J.L. (2015.). Locus of Control Orientation: Parents, Peers, and Place. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(9): 1803–1818.
2. Ajduković, M. (2022.). *Psihološki aspekti sukoba*. PPT prezentacija.
3. Ajduković, M. i Sladović Franz, B. (2003.). Prevladavanje sukoba. U: Ajduković, D. (ur.), *Socijalna rekonstrukcija zajednice*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć, 211-230.
4. Ajduković, M., & Pećnik, N. (2007.). *Nenasilno rješavanje sukoba*. Zagreb: Alinea.
5. Ajduković, M., & Rezo Bagarić, I. (2022.). *Emocije*. PPT prezentacija.
6. Batinić, L. (2023.). Doprinos percepcije roditeljskih sukoba i konstruktivne komunikacije s partnerom kvaliteti veze: dijadni pristup. *Psihologijske teme*, 32(3): 489-510.
7. Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017.). Lazarus nad Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. U: Cooper, C.L., & Campbell Quick, J. (ur.), *The Handbook of Stress and Health. A guide to research and practice*. West Sussex: John Wiley & Sons Ltd, 351-365.
8. Blažeka Kokorić, S. (2022.). *Seminar iz analize obiteljskih sukoba*. PPT prezentacija.
9. Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., & Kashdan, T. (2016.). Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(2): 91–113.
10. Brough, P., O' Driscoll, M., & Kalliath, T. (2005.). Confirmatory factor analysis of the Cybernetic coping scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 78(2005): 53-61.
11. Bušljeta, K. (2024.). *Upravljanje sobom kao preduvjet konstruktivnog upravljanja sukobom: Uloga emocionalne samoregulacije*. Dostupno na mrežnoj stranici: https://obiteljski.hr/edu_kutak/upravljanje-sobom-kao-preduvjet-konstruktivnog-upravljanja-sukobom-uloga-emocionalne-samoregulacije/

12. Canary, D.J. (2003.). Managing Interpersonal Conflict: A Model of Events Related to Strategic Choices. U: Greene, J.O. & Burleson B.R. (ur.), *Handbook of Communication and Social Interaction Skills*. New Jersey and London: Lawrence Erlbaum Associates, 515-551.
13. Christian, D. (2008.). The Cortex: Regulation of Sensory and Emotional Experience. U: Hass-Cohen, N. & Carr, R. (ur.), *Art Therapy and Clinical Neuroscience*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 62-76.
14. Compas, B.E., Jaser, S.S., Bettis, A.H., Watson, K.H., Gruhn, M.A, Dunbar, J.P., Williams, E., & Thigpen, J.C. (2017.). Coping, Emotion Regulation, and Psychopathology in Childhood and Adolescence: A Meta-Analysis and Narrative Review. *Psychological Bulletin*, 143(9): 939-991.
15. Cummings, E.M., Goeke-Morey, M.C., & Papp, L.M. (2002.). A Family-Wide Model for the Role of Emotion in Family Functioning. *Marriage & Family Review*, 34(1-2): 13-34.
16. Čizmić, I., & Rogulj, J. (2018.). Plastičnost mozga i kritična razdoblja – implikacije za učenje stranog jezika. *Elektronički zbornik radova Veleučilišta u Šibeniku*, 12(1-2): 115-126.
17. Davies, P.T., & Cummings, E.M. (2006.). Interparental Discord, Family Process, and Developmental Psychopathology. U: Cicchetti, D., & D. Cohen, J. (ur.), *Developmental Psychopathology: Vol. 3: Risk, Disorder, and Adaptation (2nd ed.)*. New York: John Wiley & Sons.
18. Davis, M.H., Duggan, J., Gumprecht, M., Loll, O., & Poulo, B. (2023.). Testing the Assumptions Underlying the Dual Concerns Model: Need for Dominance, Narcissism, and Emotion Regulation Also Play a Role. *International Association for Conflict Management*, 16(3): 230-246.
19. Družinec, V. (2021.). *Povezanost percipirane socijalno-komunikacijske komponente školske kulture i obrazaca ponašanja učenika osnovne škole u interpersonalnim sukobima*. Doktorski rad. Sveučilište u Rijeci: Filozofski fakultet.
20. Edwards, J.R. (1992.). A cybernetic theory of stress, coping, and well-being in organizations. *Academy of Management Review*, 17(2): 238-274.

21. Feher, A. (2025.). *Conflict Orientations and Conflict: The Development of a New Model and Measure*. Thesis. The University of Western Ontario.
22. Filipiak, S., & Łubianka, B. (2021.). On the Rocky Road to Independence: Big Five Personality Traits and Locus of Control in Polish Primary School Students during Transition into Early Adolescence. *Int. J. Environ. Res. & Public Health*; 2021(18): 1-20.
23. Frankl, V. (1987.). *Nečujan vapaj za smislom*. Drugo izdanje. Zagreb: Naprijed.
24. Frankl, V. (2010.). *Čovjekovo traganje za smislom*. Zagreb: Planetopija.
25. Gaebler, M., Daniels, J.K., Lamke, J-P., Fydrich, T., & Walter, H. (2014.). Behavioural and neural correlates of self-focused emotion regulation in social anxiety disorder. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 39(4): 249-258.
26. Gross, J.J. (2008.). Emotion Regulation. U: Lewis, M., Haviland-Jones, J.M., & Barrett, L.F. (ur.), *Handbook of Emotions – Third Edition*. New York and London: The Guilford Press, 497-513.
27. Hetland, J., Bakker, A.B., Nielsen, M.B., Espevik, R., & Kjellevold Olsen, O. (2024.). Daily interpersonal conflicts and daily negative and positive affect: exploring the moderating role of neuroticism. *Anxiety, Stress, & Coping*, 37(5), 632-650.
28. Hrvatski jezični portal. Dostupno na mrežnoj stranici: https://hjp.znanje.hr/index.php?show=search_by_id&id=f1ZkWRg%3D
29. Janžek, Z. (2022.). *Doprinos teorije atribucija razumijevanju partnerskih sukoba*. Završni specijalistički rad. Sveučilište u Zagrebu: Pravni fakultet.
30. Kallianou, M.K. (2024.). Agreeableness and Conflict Management in Daily Life: The Impact of Prosocial Traits on Psychological Adaptation. *Studies in Psychological Science*, 2(3): 56-65.
31. Kardum, I., Hudek-Knežević, J., & Krapić, N. (2016.). Locus kontrole i tjelesno zdravlje. *Klinička psihologija*, 9(2): 271-292.
32. Kundu, V. (2020.). Conflict Competence: An Exploration of its importance and skills. *International Journal of Peace, Education and Development*, 8(1): 1-5.
33. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1987.). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(1): 141-169.

34. Low, R. S. T., Overall, N. C., Cross, E. J., & Henderson, A. M. E. (2019.). Emotion regulation, conflict resolution, and spillover on subsequent family functioning. *Emotion*, 19(7), 1162–1182.
35. Ljubešić, A. (2025.). *Vještina pregovaranja u obiteljskoj medijaciji*. Završni specijalistički rad. Sveučilište u Zagrebu: Pravni fakultet.
36. Malkoc, A., Gordesli, M.A., Arslan, R., Cekici, F., & Sunbul, Z.A. (2019.). The Relationship between Interpersonal Emotion Regulation and Interpersonal Competence Controlled for Emotion Dysregulation. *International Journal of Higher Education*, 8(1): 69-76.
37. Maté, G. (2020.). *Kada tijelo kaže ne: cijena skrivenog stresa*. Zagreb: Mozaik knjiga.
38. Milivojević, Z. (2022.). *Emocije. Psihoterapija i razumijevanje emocija*. Zagreb: Mozaik knjiga.
39. Nakamura, Y.M., & Orth, U. (2005.). Acceptance as a Coping Reaction: Adaptive or not?. *Swiss Journal of Psychology*, 64(4): 281-292.
40. Naragon-Gainey, K., McMahon, T.P., & Chacko, T.P. (2017.). The Structure of Common Emotion Regulation Strategies: A Meta-Analytic Examination. *Psychological Bulletin*, 143(4): 384-427.
41. Nowicki, S., Ellis, G., Iles-Caven, Y., Gregory, S. i Golding, J. (2018.). Events associated with stability and change in adult locus of control orientation over a six-year period. *Personality and Individual Differences*, 126(2018): 85-92.
42. Ntoumanis, N., Edmunds, J., & Duda, J.L. (2009.). Understanding the coping process from a self determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology*, 2009(14): 249-260.
43. Pećnik, N. (1994.). Sukobi i strategije njihova rješavanja. *Ljetopis socijalnog rada*, 1(1): 59-65.
44. Puhovski, S. (2023.). *Značaj medijacijskih vještina pri rješavanju sukoba u obitelji*. Završni specijalistički rad. Sveučilište u Zagrebu: Pravni fakultet.
45. Ravnić Radola, M. (2016.). *Konstruktivno rješavanje sukoba*. Završni rad. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
46. Runde, C.E., & Flanagan, T.A. (2010.). *Developing your conflict competence*. San Francisco: John Wiley & Sons, Inc.

47. Sawitzki, F., Kinzenbach, L., Christiansen, H., & GroBheinrich, N. (2025.). Systematic Review and Meta-Synthesis: Coping Strategies of Children, Adolescents, and Young Adults of Parents with a Mental Illness. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2025(28): 768-787.
48. Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck (2009.). Coping and the development of regulation. U: Larson, R.W., & Jensen, L.A.(ur.), *New Directions in Child and Adolescent Development*, San Francisco: Jossey-Bass.
49. Skinner, E.A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003.). Searching for the Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping. *Psychological Bulletin*, 129(2): 216-269.
50. Skupnjak, D. (2020.). Rješavanje konflikata i vještine asertivnosti. *Varaždinski učitelj- digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 3(3): 1-17.
51. Smolyaninova, O.G., Posokhova, S.T., & Izotova, M.Kh. (2020.). The Possibilities of Empathy in Preventing Interpersonal Conflicts in the Educational Environment of a Higher Education Institution. *Journal of Siberian Federal University, Humanities & Social Sciences*, 13(2): 219-233.
52. Stern, E.F., Rhee, S.H., & Whisman, M.A, (2025.). Interparental Relationship Discord and Adolescent Psychopathology in a United States Probability Sample. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 2025(53):499–509.
53. Stillman, S., & Velamuri, M. (2025.). The sensitivity of locus of control to life events and implications for its moderating influence on wellbeing. *Scientific Reports* (15): 29067.
54. Tamir, M., & Ford, B.Q. (2012.). When Feeling Bad Is Expected to Be Good: Emotion Regulation and Outcome Expectancies in Social Conflicts. *Emotion*, 12(4): 807-816.
55. Vlah, N. (2010.). Pojam i struktura socijalnog sukoba. *Odgojne znanosti*, 12(2): 373-384.
56. Warmuth, K.A., Cummings, E.M., & Davies, P.T. (2020.). Constructive and Destructive Interparental Conflict, Problematic Parenting Practices, and Children's Symptoms of Psychopathology. *J Fam Psychol*, 34(3): 301–311.

57. Webb, T.A., Miles, E., & Sheeran, P. (2012.). Dealing With Feeling: A Meta-Analysis of the Effectiveness of Strategies Derived From the Process Model of Emotion Regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4): 775-808.
58. Wolgast, M., Lundh, L-G., & Viborg, G. (2011.). Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 49(2011): 858-866.
59. Yip, J.A., & Schweitzer, M.A. (2019.). Losing your temper and your perspective: Anger reduces perspective-taking. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 150(2019): 28-45.

Sažetak

Istraživanja pokazuju da su destruktivni sukobi između roditelja povezani s negativnim razvojnim ishodima kod djece (npr. Warmuth i sur., 2020., Low i sur., 2019., Cummings i sur., 2002.). Stoga je njihova prevencija ili transformacija u konstruktivne učestali cilj stručnjaka koji rade s obiteljima. U skladu s tim, ovaj pregledni rad prikazuje suvremena istraživanja emocionalne samoregulacije i razmatra njezin doprinos ostvarivanju konstruktivnih sukoba između roditelja. Polazeći od transakcijske teorije stresa i suočavanja (Lazarus i Folkman, 1987.) te empirijski potvrđene klasifikacije u području suočavanja (Skinner i sur., 2003.), emocionalna regulacija prikazuje se kao jedan od načina suočavanja sa stresorima. Također se obrađuje i u kontekstu istraživanja emocija, pri čemu se kao teorijski okvir koristi Grossov model (Gross, 2008.). Nastavljajući na Grossov model pobuđivanja emocija i usmjeravajući se na samoregulaciju, u radu se opisuju različite strategije emocionalne samoregulacije te se iste klasificira koristeći metaanalizu Naragon-Gainey i suradnika (2017.). Teorijske spoznaje o emocionalnoj samoregulaciji iz istraživačkih područja stresa i suočavanja te pobuđivanja i regulacije emocija zatim se primjenjuju u području roditeljskih sukoba, pri čemu se razmatraju sukobi koji se odvijaju između roditelja, neovisno o njihovom sadržaju. Analizira se doprinos individualnih karakteristika roditelja, emocija, strategija emocionalne samoregulacije te instrumentalnog motiva za emocionalnu samoregulaciju u primjeni suradničkih strategija ponašanja s ciljem postizanja konstruktivnih sukoba. U radu se prikazuje i mogućnost transformacije destruktivnih sukoba između roditelja u konstruktivne temeljem modela individualne konfliktne kompetentnosti (Runde i Flanagan, 2010.) te daju preporuke za primjenu ovog modela od strane stručnjaka u okviru usluga savjetovanja i obiteljske medijacije.

Ključne riječi: *emocionalna regulacija, strategije emocionalne samoregulacije, sukobi između roditelja, konstruktivni sukobi, model individualne konfliktne kompetentnosti*

Abstract

Research has demonstrated that destructive conflicts between parents are associated with negative developmental outcomes in children (e.g. Warmuth et al., 2020; Low et al., 2019; Cummings et al., 2002). Consequently, preventing such conflicts or transforming them into constructive ones is a common objective among professionals working with families. In line with this goal, this review paper presents contemporary research on emotion self-regulation and examines its contribution to the achievement of constructive interparental conflict. Drawing on the transactional theory of stress and coping (Lazarus & Folkman, 1987) and the empirically validated classification of coping proposed by Skinner et al. (2003), emotion regulation is conceptualized as a form of coping with stressors. Emotion regulation is also discussed within the broader field of emotion research, using Gross's process model of emotion regulation (Gross, 2008) as the primary theoretical framework. Building upon this model and focusing on self-regulation, the paper describes various emotion self-regulation strategies and classifies them according to the meta-analysis conducted by Naragon-Gainey et al. (2017). Theoretical insights into emotion self-regulation derived from the fields of stress and coping, as well as emotion generation and regulation, are subsequently applied to the context of interparental conflict, referring to conflicts occurring between parents regardless of their content. The paper examines the contribution of parents' individual characteristics, emotions, emotion self-regulation strategies, and the instrumental motives underlying emotion self-regulation to the use of cooperative behavioural strategies aimed at achieving constructive conflict. Furthermore, the paper explores the potential for transforming destructive interparental conflicts into constructive ones based on the model of individual conflict competence (Runde & Flanagan, 2010) and provides recommendations for the application of this model by professionals conducting counselling and family mediation.

Keywords: *emotion regulation, emotion self-regulation strategies, interparental conflict, constructive conflict, individual conflict competence model*

IZJAVA O AUTORSTVU

Ja, KRISTINA BUŠLJETA, izjavljujem da sam autorica završnog specijalističkog rada pod nazivom ULOGA EMOCIONALNE SAMOREGULACIJE U RJEŠAVANJU SUKOBA IZMEĐU RODITELJA.

Potpisom jamčim:

- da je predloženi rad isključivo rezultat mog vlastitog istraživačkog rada
- da su radovi i mišljenja drugih autora/ica, koje koristim, jasno navedeni i označeni u tekstu, te u popisu literature.

U Zagrebu, lipanj 2026.

Potpis:

