

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
PRAVNI FAKULTET
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA

Stojana Poljak

**ODREDNICE DINAMIKE I ISHODA
PARTNERSKIH SUKOBA - ULOGA
OSOBNIH, RELACIJSKIH I OKOLINSKIH
ČIMBENIKA**

Završni rad

Zagreb, 2026.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

PRAVNI FAKULTET

STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA

Poslijediplomski specijalistički studij obiteljske medijacije

Stojana Poljak

**ODREDNICE DINAMIKE I ISHODA
PARTNERSKIH SUKOBA - ULOGA
OSOBNIH, RELACIJSKIH I OKOLINSKIH
ČIMBENIKA**

Završni rad

Mentorica: prof. dr. sc. Slavica Blažeka Kokorić

Zagreb, 2026.

SADRŽAJ

1. Uvod.....	1
2. Različiti teorijski pristupi važni za razumijevanje partnerskih sukoba	5
2.1. Teorija privrženosti	5
2.2. Sistemska teorija obitelji	9
2.3. Bihevioralna teorija.....	12
2.4. Teorija socijalnog učenja	14
2.5. Teorija atribucije	16
2.6. Teorija socijalne razmjene	18
2.7. Teorija socijalne ravnoteže	19
2.8. Model ranjivost-stres-prilagodba	21
3. Različite odrednice dinamike i ishoda partnerskih sukoba.....	23
3.1. Individualne odrednice	24
3.1.1. Crte ličnosti	24
3.1.2. Stilovi privrženosti	26
3.1.3. Samopoštovanje.....	28
3.1.4. Emocionalna inteligencija	30
3.1.5. Spol i rodna uloga.....	31
3.1.6. Obrazovni status	33
3.1.7. Religioznost i duhovnost	35
3.1.8. Individualna iskustva iz primarne obitelji	36
3.1.9. Sklonost ovisnostima.....	38
3.1.10. Kapacitet za oprost	39
3.2. Relacijske odrednice	40
3.2.1. Raspodjela moći u partnerskom odnosu.....	41
3.2.2. Zadovoljstvo partnerskim odnosom i intimnošću	43
3.2.3. Trajanje partnerskog odnosa.....	45
3.2.4. Emocionalno sagorijevanje i procjena budućnosti partnerskog odnosa...	46
3.2.5. Nevjera	48
3.3. Okolinski čimbenici	49
3.3.1. Socioekonomski čimbenici i stresori iz okruženja	49
3.3.2. Tradicionalna shvaćanja rodni uloga.....	50
3.3.3. Socijalna mreža	52

3.3.4. Uključivanje neformalne „treće strane“ u partnerske sukobe	54
3.3.5. Dostupnost i kvaliteta stručne i institucionalne podrške	55
4. Povezanost stilova rješavanja sukoba s kvalitetom i nestabilnošću braka.....	58
5. Utjecaj neriješenih bračnih sukoba na dinamiku sukobljavanja tijekom i nakon razvoda braka	60
6. Doprinos obiteljske medijacije rješavanju sukoba prije, tijekom i nakon razvoda braka.....	61
6.1. Provedba obiteljske medijacije u kontekstu visokokonfliktnih razvoda.....	63
6.2. Granice primjene obiteljske medijacije u slučajevima obiteljskog nasilja	65
7. Zaključak	66
LITERATURA	70
SAŽETAK	81
SUMMARY	82
IZJAVA O AUTORSTVU	83

1. Uvod

Sukobi su predmet istraživanja brojnih društvenih znanosti, a njihova pojavnost česta je u svim sferama života. Interpersonalni sukobi nastaju uslijed razlika i nekompatibilnosti oko ciljeva, doživljaja, uvjerenja i vrijednosti, kao i razlika i neusklađenosti vezanih uz međusobno poštovanje, kontrolu i povezanost (Wilmont i Hocker, 2022, prema Sladović Franz i Branica, 2023).

Kada je riječ o partnerskim sukobima (bračnim ili izvanbračnim), dinamika sukoba i način njihova razrješavanja uvelike određuju kvalitetu samog odnosa i obrnuto. Konfliktni potencijal u partnerskim odnosima raste usporedno s razinom učestalosti interpersonalnih aktivnosti i porastom međuzavisnosti osoba iz čega proizlazi da značajke bliskog odnosa snažno utječu na sam konflikt (Blažeka Kokorić i Stolf, 2021).

O načinima na koji partneri ulaze u sukobe, strategijama koje koriste da bi sukob riješili te o ishodima sukoba, velikim dijelom ovisi kakva će biti daljnja kvaliteta, zadovoljstvo i stabilnost braka ili izvanbračne veze.

Dinamika bračnih sukoba je višeslojan pojam koji ne uključuje samo učestalost i intenzitet sukoba već i njihov sadržaj, strategije rješavanja sukoba i ishode sukoba, kao i njihove posljedice za bračni/izvanbračni odnos i obiteljski sustav (Gottman, 1994). Deeskalacija sukoba i smirivanje aktualnog sukoba, ne ukazuje nužno i na uspješno razrješavanje uzroka sukoba i kvalitetan nastavak odnosa, nego ponekad vodi k racionalnom prihvatanju nepomirljivih razlika, te u konačnici može dovesti i do odluke o razdvajanju ili razvodu partnera.

Prema podacima Državnog zavoda za statistiku (2025) prosječno trajanje brakova u periodu od 2021. do 2023. godine u Republici Hrvatskoj iznosilo je 15 godina. Broj razvedenih brakova na 1000 sklopljenih brakova u periodu od 2021. do 2023. iznosio je od 288,3 do 254,7. Podaci govore i o tome da je u Republici Hrvatskoj u navedenom razdoblju zabilježen trend smanjenja ukupnog broja sklopljenih brakova, a broj razvoda brakova, s izuzetkom godina obilježenih pandemijom, održava se na visokom nivou, što u prosjeku znači da se svaki treći do četvrti brak završi razvodom.

Navedeni trendovi ukazuju na porast nestabilnosti suvremenih brakova, kao i na potrebu pružanja kvalitetne stručne podrške bračnim i izvanbračnim partnerima koji imaju teškoće u razrješavanju partnerskih sukoba, kako bi usvojili vještine konstruktivnog rješavanja sukoba ili se što bezbolnije prilagodili na transformaciju obiteljskih odnosa nakon razvoda, razdvojili partnersku i roditeljsku ulogu te svjesno upravljali intenzivnim emocijama koje prate sam razvod (Ernečić i Patrčević, 2013; Malčić, Blažeka Kokorić i Dželalija, 2025).

Sam formalni postupak razvoda braka u RH propisan je Obiteljskim zakonom (NN 103/2015, 98/2019, 47/2020, 49/2023, 156/2023). Ukoliko su u obitelji prisutna maloljetna ili uzdržavana zajednička djeca, bračni partneri, odnosno roditelji, dužni su prije pokretanja sudskog postupka razvoda braka, pokrenuti postupak obveznog savjetovanja sukladno odredbama od 321. do 328. članka Obiteljskog zakona (NN 103/2015, 98/2019, 47/2020, 49/2023, 156/2023) pri nadležnom Hrvatskom zavodu za socijalni rad. Sukladno čl. 321. st 1. Obiteljskog zakona (NN 103/2015, 98/2019, 47/2020, 49/2023, 156/2023) *„obvezno savjetovanje je oblik pomoći članovima obitelji da donesu sporazumne odluke o obiteljskim odnosima vodeći posebnu brigu o zaštiti obiteljskih odnosa u kojima sudjeluje dijete, te o pravnim posljedicama nepostizanja sporazuma i pokretanju sudskih postupaka u kojima se odlučuje o osobnim pravima djeteta.“*

Ako roditelji samostalno ne uspiju postići dogovor oko plana zajedničke roditeljske skrbi, Hrvatski zavod za socijalni rad, nadležan po mjestu prebivališta djeteta će, sukladno čl. 377. st 1. Obiteljskog zakona (NN 103/2015, 98/2019, 47/2020, 49/2023, 156/2023) savjetovati roditelje da sporazum o svim pitanjima bitnim za daljnju skrb o djeci pokušaju postići u postupku obiteljske medijacije. Važno je napomenuti da aktualni Obiteljski zakon (NN 103/2015, 98/2019, 47/2020, 49/2023, 156/2023) donošenje odluke o uključivanju partnera/roditelja u postupak obiteljske medijacije prepušta samim roditeljima koji su često neinformirani kako o postojanju ovog postupka, a tako i o njegovim prednostima. Ova zakonska promjena, tj. isključivanje odredbe o obveznom prvom sastanku obiteljske medijacije koja je postojala u prethodnom Obiteljskom zakonu (NN 103/2015), a definirana je u čl. 54. st 3., utjecala je u praksi na smanjenje broja pokrenutih postupaka obiteljske medijacije, što za posljedicu ima češće odlučivanje roditelja na pokretanje sudskih parničnih postupaka.

Navedeno povećava rizik da roditelji koji ne sudjeluju u obiteljskoj medijaciji tijekom razvoda ne razriješe partnerske sukobe, već ih nastave prenositi u roditeljski odnos.

Istovremeno, time se povećava rizik od izostanka stručne podrške u planiranju kvalitetnog i stabilnog modela razdvojenog suroditeljstva, što može dodatno otežati uspostavu suradničkog odnosa u roditeljskoj ulozi nakon razvoda.

Proces razvoda braka ili razdvajanja izvanbračnih partnera je stresan događaj koji često uključuje brojne teškoće u prilagodbi na nove životne okolnosti, osobito na emocionalnom, finansijskom i socijalnom planu. Teškoće su dodatno izražene kada bivši partneri imaju zajedničku maloljetnu djecu, jer razdvajanje tada ne podrazumijeva samo prestanak partnerskog odnosa, već i potrebu za uspostavom novog oblika roditeljske suradnje. Suočavanje s brojnim izazovima tijekom i nakon razdvajanja ili razvoda braka može značajno produljiti i otežati proces prilagodbe te nerijetko dovodi do nastavka sukoba među bivšim partnerima, daljnjeg narušavanja njihovih odnosa te posljedično do manje kvalitetnog razdvojenog suroditeljstva.

Kako bi se izbjegli takvi negativni ishodi, važno je osigurati kvalitetnu stručnu podršku partnerima tijekom i nakon procesa razdvajanja ili razvoda (Malčić, Blažeka Kokorić i Dželalija, 2025). Uz uslugu savjetovanja, zainteresiranim stranama neophodno je omogućiti uključivanje i u postupak obiteljske medijacije, kako bi uz pomoć neutralne, stručne osobe medijatora, kroz visoko strukturiran način, zajednički lakše došli do prihvatljivog rješenja spornih pitanja. Obiteljska medijacija je relativno kratkotrajan proces (3 do 8 susreta) kojemu je cilj i svrha olakšati komunikaciju, utvrditi sporna pitanja, usmjeriti pregovaranje između članova obitelji da bi se lakše identificirali njihovi interesi, potrebe, brige i strahovi i kako bi im se pomoglo da smisle provediva rješenja te postignu zajednički sporazum (Sladović Franz, 2005).

Polazeći od te važne uloge obiteljske medijacije, u ovom preglednom radu prikazat će se različite teorijske i istraživačke spoznaje koje predstavljaju važan temelj za razvoj profesionalnih kompetencija obiteljskih medijatora u kontekstu prepoznavanja i dubljeg razumijevanja uloge različitih osobnih, relacijskih i kontekstualnih čimbenika u nastanku, razvoju i ishodima partnerskih sukoba. Takva znanja mogu doprinijeti kvalitetnijem vođenju medijacijskog procesa, boljem razumijevanju potreba i interesa sukobljenih strana te unaprjeđenju stručnog rada u području obiteljske medijacije.

Cilj ovog preglednog rada je prikazati različite teorijske okvire i istraživačke spoznaje relevantne za razumijevanje dinamike partnerskih sukoba u bračnim i izvanbračnim odnosima, te objasniti ulogu različitih osobnih, relacijskih i kontekstualnih čimbenika u nastanku, razvoju i ishodima partnerskih sukoba.

Svrha rada je doprinijeti boljem razumijevanju složenosti partnerskih sukoba i njihove povezanosti s procesima partnerskog razdvajanja, bračne nestabilnosti i razdvojenog suroditeljstva, kao i istaknuti važnost dostupnosti usluge obiteljske medijacije koja će omogućiti partnerima u konfliktnim odnosima da uspješnije razriješe svoje konflikte i postignu odgovarajući sporazum.

U pisanju ovog rada koristit će se pregledni teorijski metodološki pristup koji podrazumijeva sustavno prikupljanje, analizu i interpretaciju postojećih znanstvenih i stručnih spoznaja o različitim čimbenicima koji utječu na dinamiku i ishode partnerskih sukoba.

Najprije će biti prikazani različiti teorijski pristupi koji su ključni za dublje razumijevanje dinamike i ishoda partnerskih sukoba te njihovog utjecaja na kvalitetu i stabilnost partnerskog odnosa. Izdvojit će se specifične postavke različitih teorijskih polazišta koje u svojoj ukupnosti daju važan spoznajni i praktični doprinos stručnjacima u provođenju obiteljske medijacije.

Nadalje, kroz detaljnu analizu različitih odrednica dinamike bračnih sukoba (individualnih, relacijskih i kontekstualnih), prikazat će se njihov utjecaj na tijek i ishode partnerskih sukoba, kao i na kvalitetu i stabilnost partnerskog odnosa.

Poseban naglasak u radu bit će stavljen na praktičnu vrijednost prikazanih teorijskih i istraživačkih spoznaja relevantnih za područje obiteljske medijacije. Razumijevanje odrednica dinamike i ishoda partnerskih sukoba može pridonijeti kvalitetnijoj procjeni obiteljskih odnosa, učinkovitijem pružanju podrške te usmjeravanju partnera prema konstruktivnijim oblicima komunikacije i suradnje u transformiranim obiteljskim odnosima.

2. Različiti teorijski pristupi važni za razumijevanje partnerskih sukoba

Sukobi su sastavni dio svakog interpersonalnog odnosa pa se tako pojavljuju i u svakom partnerskom odnosu (Canary i sur., 2001, prema Blažeka Kokorić, 2006). Njihova učestalost i strategije rješavanja važni su čimbenici zadovoljstva i stabilnosti odnosa (Notarius i sur., 1997, prema Blažeka Kokorić, 2006).

Partnerske sukobe možemo promatrati u pozitivnom aspektu kao pokušaje rješavanja spornih pitanja, zbližavanja u odnosu te kao priliku za osobni rast i razvoj. S druge strane, ukoliko se u nekom partnerskom odnosu pojavljuje prevelika količina sukoba koji eskaliraju u situacije bez kontrole i mogućnosti konstruktivnog vođenja procesa rješavanja sukoba, takvi sukobi dovest će do nefunkcionalnosti i nestabilnosti odnosa (Ajduković i Sladović Franz, 2003, prema Stolf, 2017).

Bračne i izvanbračne sukobe možemo promatrati iz različitih teorijskih perspektiva. U ovom poglavlju bit će prikazano nekoliko teorija važnih za razumijevanje nastanka i razvoja partnerskih sukoba: teorija privrženosti, sistemska teorija obitelji, bihevioralna teorija, teorija socijalnog učenja, teorija atribucije, teorija socijalne razmjene, teorija socijalne ravnoteže, model ranjivost/stres/prilagodba. Svaka od ovih teorija pristupa objašnjenju dinamike sukoba na specifičan način te daje svoj doprinos dubljem razumijevanju partnerskih sukoba.

2.1. Teorija privrženosti

Teoriju privrženosti utemeljio je britanski psihijatar i psihoanalitičar John Bowlby tijekom 1950-ih godina 20. stoljeća, promatrajući važnu ulogu ranih emocionalnih veza između djeteta i primarnog skrbnika za oblikovanje socijalnih i partnerskih odnosa pojedinca u odrasloj dobi (Van der Horst, 2011).

Pojam privrženosti može se definirati kao snažna emocionalna povezanost koju imamo s primarnim skrbnicima ili drugim značajnim osobama u našem životu, koja nam pruža ugodu i radost kada smo sa njima u interakciji, dok nas u trenucima stresa njihova blizina može utješiti (Berk, 2015, prema Miloš i Šmigoc, 2025).

Efekti privrženosti najvidljiviji su kada osoba ima osjećaj da je u opasnosti. Za malo dijete privrženost osobi znači „sigurno utočište“, tj. kada se dijete suoči sa strahom, da ima mogućnost vratiti se u blizinu osobe s kojom je izgradilo odnos privrženosti, kako bi povratilo osjećaj sigurnosti. U adolescenciji i odrasloj dobi tu ulogu preuzimaju vršnjaci i partneri.

Za bolje razumijevanje teorije privrženosti važna su dva ključna elementa: stil privrženosti i unutarnji radni model. Ainsworth i sur. (2015) su u svojem istraživanju promatrajući reakcije djece u poznatim i nepoznatim situacijama, doprinijeli uspostavljanju razlika i konceptualizaciji stilova privrženosti kod djece. Istraživanjem je postavljena teza o tri osnovna tipa privrženosti: siguran, anksiozno-izbjegavajući i anksiozno samoopirujući stil privrženosti.

Sigurno privržena djeca posjeduju bazično povjerenje, tj. doživljaj svijeta kao sigurnog mjesta, a odnose sa bliskim odnosima ugodne i izvor zadovoljstva i sigurnosti. Razvijaju unutarnji model sebe kao vrijednih, kompetentnih, a ostale percipiraju kao dostupne, tople i od kojih mogu očekivati reakciju. Ponašanja djece sa sigurnim tipom privrženosti su da slobodno istražuju svijet, sigurni su u oslonac figure privrženosti, a odvajanje od figure privrženosti ne doživljavaju traumatično, nego sa manje straha i reagiraju s veseljem na njezin povratak. Sigurno privržena djeca odrastaju u obiteljima u kojima roditelji reagiraju na potrebe djeteta, prate njegovo ponašanje i svoje reakcije prilagođavaju djetetovim. Kasnije tijekom odrastanja sigurno privržene osobe lakše uspostavljaju odnose sa vršnjacima, lakše savladavaju školsko gradivo, a kao odrasli sretniji su u vezama, sa prijateljima razvijaju bliske odnose. U različitim istraživanjima navodi se da oko 60% do 65% djece pokazuje znakove sigurne privrženosti (Ajduković i sur. 2007).

Anksiozno-izbjegavajući tip privrženosti prisutan je kod djece koja odrastaju u obiteljima u kojima postoji dosljednost u negativnom reagiranju majke ili primarnog skrbnika, te se događa da roditelj odbacuje dijete i ne zadovoljava njegove potrebe. Dijete tada razvija reakciju povlačenja, izbjegava kontakt s roditeljem i razvija distancu, da bi izbjeglo bol zbog odbacivanja i odvajanja od strane roditelja. Djeca ovog tipa privrženosti ne vole kontakt kožom na kožu, grljenje, maženje, pokazuju malo ili nimalo opreznosti od nepoznatih osoba. Kada ostanu sami postaju uznemireni,

svijet doživljavaju kao nesigurno i opasno mjesto, pokazuju odsustvo empatije, suradnje te izbjegavaju emocionalne odnose. Djeca anksiozno-izbjegavajućeg tipa privrženosti razvijaju radni model kao samog i neželjenog, neće tražiti bliskost u odnosima, a razvijat će i neke modele destruktivnog ponašanja (Ajduković i sur., 2007).

Djeca *anksiozno opirućeg tipa privrženosti* imaju iskustva u ranim odnosima sa primarnim skrbnicima da ih oni istodobno prihvaćaju i odbijaju. Takva djeca istovremeno osjećaju čežnju za pažnjom i prihvaćanjem, te reagiraju tako da nastoje pridobiti pažnju roditelja, dok istovremeno pokazuju otpor prema njima. Vrsta ponašanja djeteta ovisi o tome pokazuju li roditelji podršku i prihvaćanje ili odbacivanje, pa na podršku i odobravanje reagiraju usmjerenošću na istraživanje i rješavanje problema, a na odbijanje i ignoriranje pokazuju pasivnost i plašljivost. Ova djeca su emocionalno ovisna o reakciji roditelja, što kod njih uzrokuje emocionalnu nestabilnost, otežava emocionalnu samoregulaciju i takva djeca vrlo su osjetljiva na stres. Radni model koji djeca ovog tipa privrženosti usvajaju je model sebe kao nesigurnog i bojažljivog, a model drugih kao nepouzdatih (Ajduković i sur., 2007).

Neka djeca ne spadaju niti u jednu od ovih kategorija, pa su kasnija istraživanja (Colin, 1996, prema Ajduković i sur., 2007) ustanovila i novu kategoriju tipa privrženosti: *dezorganizirano-dezorijentirani tip privrženosti*. Taj tip privrženosti je najkontradiktorniji i najkonfuzniji. Razvijaju ga djeca koja nisu doživjela adekvatan odgovor na potrebu za utjehom i osjećaj podrške i sigurnosti kada su pod stresom. Ova djeca se osjećaju nevoljeno i izbjegavaju emocionalne odnose. Vjerojatno je da su doživjela puno trauma u odnosu sa roditeljima ili figurama koje bi trebale poticati privrženost i pokazuju ozbiljne poremećaje u ponašanju. Osim svega navedenog imaju značajne teškoće u razumijevanju osnovnih socijalnih odnosa i komuniciranja. Primjer ponašanja djeteta ovog tipa privrženosti je takav da će se približiti majci, ali će ju izbjegavati pogledati, ili će joj se približiti pa zatim željeti pobjeći ili da će se dok sjedi u njezinom krilu rasplakati. Ovako ranjena djeca mogu se smiješiti i istovremeno pokazivati zastrašenost, a neka od njih djeluju dezorijentirano i depresivno (Colin, 1996, prema Ajduković i sur., 2007). Ponašanja koja još ukazuju na ovaj obrazac privrženosti su da dijete ne traži roditelja kad je uznemireno, odlazi sa stranom

osobom radije nego što odlazi sa roditeljem i pokazuje zastrašenost po povratku roditelja (Ajduković i sur. 2007).

Djeca koja nisu imala priliku razviti ikakvu emocionalnu povezanost sa drugim osobama su djeca *bez privrženosti*. Takva djeca su najčešće od najranije dobi odgajana u ustanovama i promijenila mnogo odgajatelja i njegovatelja. Druga mogućnost je da su to djeca koja su odrastala sa roditeljem koji je bio krajnje emocionalno nedostupan i ni na koji način nije reagirao na potrebe djeteta. Najčešće se radi o roditeljima ovisnicima ili kroničnim mentalnim bolesnicima. Ova djeca imaju niz razvojnih oštećenja, bez interesa su za socijalne odnose i druge ljude i imaju teškoće sa kontrolom impulsa i agresije (Ajduković i sur. 2007).

Zaključno, prema teoriji privrženosti, djeca oblikuju određene obrasce privrženosti ovisno o kvaliteti odnosa s roditeljima, odnosno primarnim skrbnicima. Ti rani obrasci postaju temelj za razvoj unutarnjih radnih modela, koji utječu na to kako pojedinac kasnije u životu doživljava sebe, druge i bliske odnose. Drugim riječima, rana iskustva privrženosti mogu oblikovati osjećaj vlastite vrijednosti, očekivanje ljubavi i podrške te doživljaj drugih osoba kao dostupnih, pouzdanih ili nepouzdanih (Krapić i Daraboš, 2024).

Od nastanka teorije privrženosti pedesetih godina prošlog stoljeća do danas, Bowlbyeva teorija nadopunjavana je brojnim novim spoznajama koje su pridonijele boljem razumijevanju dinamike partnerskih i drugih bliskih odnosa, unapređenju kvalitete roditeljstva, ali i stručnog rada praktičara poput socijalnih radnika, psihologa, psihoterapeuta i medijatora.

U kontekstu dubljeg razumijevanja dinamike bračnih sukoba, teorija privrženosti pruža važan teorijski okvir za objašnjenje načina na koji pojedinci doživljavaju bliskost, sigurnost, odbacivanje i prijetnju u partnerskom odnosu. Bračni sukobi stoga se ne mogu promatrati isključivo kao posljedica konkretnih neslaganja među partnerima, već i kao izraz dubljih emocionalnih potreba, strahova i ranije oblikovanih obrazaca privrženosti u bliskim odnosima. Kada partneri u odnos unose nesigurne unutarnje radne modele, sukobi se mogu intenzivirati zbog straha od napuštanja, doživljaja neprihvaćenosti, potrebe za povlačenjem ili teškoća u regulaciji emocija. S druge strane, sigurniji obrasci privrženosti mogu pridonijeti većoj sposobnosti

smirivanja sukoba, otvorenijoj komunikaciji i očuvanju odnosa unatoč neslaganjima. Stoga teorija privrženosti značajno doprinosi razumijevanju bračnih sukoba jer omogućuje dublje sagledavanje emocionalne dinamike među partnerima te prepoznavanje načina na koje rana iskustva bliskosti mogu oblikovati partnersko funkcioniranje u odrasloj dobi.

2.2.Sistemska teorija obitelji

Sistemska teorija obitelji razvijala se tijekom 1950-ih i 1960-ih godina, a među njezinim najznačajnijim predstavnicima ističu se Murray Bowen i Salvador Minuchin. Njihov je rad značajno pridonio razumijevanju obitelji kao međusobno povezanog sustava u kojem ponašanje i promjene jednog člana utječu na ostale članove, kao i na obiteljsku dinamiku u cjelini (Bowen, 1993; Minuchin, 2012).

Temeljna razlika između ranijih terapijskih pristupa i sistemskog obiteljskog pristupa proizlazi iz načina na koji se razumiju teškoće pojedinca i obitelji. Dok su se raniji pristupi češće usmjeravali na individualnu psihopatologiju i intrapsihičke procese pojedinca, sistemski teoretičari naglašavaju da se problemi u obitelji ne mogu razumjeti izdvojeno od odnosa, komunikacijskih obrazaca i dinamike obiteljskog sustava. Drugim riječima, teškoće pojedinca promatraju se kao dio širih procesa koji se odvijaju unutar obitelji, ali i kao mogući rezultat odnosa obiteljskog sustava s drugim društvenim sustavima.

Sistemska obiteljska terapija stoga nije usmjerena isključivo na pojedinog člana obitelji, odnosno na osobu koja se najčešće predstavlja kao „identificirani pacijent”, već na obitelj kao cjelinu (Janković, 2004). Polazište takvog pristupa jest shvaćanje da je pojedinac dio sustava te da njegovo ponašanje istodobno utječe na druge članove i na funkcioniranje sustava u cjelini. Iako se zbog usmjerenosti na obiteljsku dinamiku može steći dojam da se zanemaruje pojedinac, sistemski pristup upravo suprotno naglašava da se ponašanje pojedinca može cjelovitije razumjeti tek unutar odnosa i okruženja u kojem živi.

Bowen (1993) se u svojem radu osobito usmjerio na razumijevanje emocionalnih procesa u obitelji, smanjenje tjeskobe te jačanje diferencijacije pojedinca unutar obiteljskog sustava, često kroz višegeneracijsku analizu. Razvio je jednu od temeljnih teorija obiteljske terapije, koja obitelj promatra kao dinamičan i otvoren sustav (Brown i Errington, 2024). Prema tom shvaćanju, obitelji posjeduju vlastite resurse za prilagodbu životnim izazovima, a terapijski proces usmjeren je na njihovo prepoznavanje, jačanje i korištenje u svrhu promjene. Bowen je osobitu pozornost posvećivao emocionalnim obrascima u odnosima, nastojeći stvoriti prostor za oporavak, razvoj i veću funkcionalnost obiteljskog sustava.

Za razliku od Bowena, Minuchin (2012) naglasak stavlja na strukturu obitelji. Obitelj je promatrao kao sustav sastavljen od različitih podsustava, primjerice bračnog, roditeljskog i bratsko-sestrinskog, pri čemu su za funkcioniranje obitelji osobito važne granice, uloge i hijerarhija među članovima. Prema Minuchinu, promjena disfunkcionalnih obrazaca ponašanja moguća je tek kada se promijeni struktura obitelji i odnosi među njezinim članovima. U tom pristupu napredak pojedinca usko je povezan s promjenom dinamike cjelokupnog sustava, jer promjena sustava istodobno mijenja i položaj njegovih članova.

U sistemskom pristupu posebno je važan pojam „identificiranog pacijenta” ili „žrtvenog janjeta”. Riječ je o članu obitelji kod kojega su najvidljiviji simptomi narušene obiteljske dinamike, zbog čega ga obitelj često predstavlja kao glavni izvor problema (Janković, 2004). To je najčešće osoba koja svojim ponašanjem, stavovima ili drugim obilježjima odstupa od očekivanja obitelji te se zbog toga izdvaja u negativnom smislu. Upravo se takvi pojedinci često prvi javljaju za pomoć, a kada je riječ o djeci, roditelji ih nerijetko dovode u savjetovanje ili terapiju s očekivanjem da ih se „popravi”. Međutim, iz perspektive sistemskog pristupa, ti pojedinci ne predstavljaju uzrok problema, nego simptom narušene obiteljske dinamike i neravnoteže u sustavu.

Jedna od važnih tehnika koje se koriste u sistemskom radu s obitelji jest genogram (Janković, 2004). Njegova je svrha slikovito prikazati obiteljsku strukturu, odnose i obrasce funkcioniranja kroz više generacija. Genogram omogućuje bolje razumijevanje obiteljskih veza, ponavljajućih obrazaca, emocionalnih odnosa,

komunikacije, načina rješavanja problema te pravila koja određuju kako se u obitelji izražavaju osjećaji, zastupa vlastita pozicija i komuniciraju potrebe. U tom smislu, sistemski pristup posebno je koristan u razumijevanju različitih obiteljskih kriza, uključujući i partnerske sukobe, jer ih ne promatra isključivo kao problem odnosa između dviju osoba, nego kao dio šire obiteljske i međugeneracijske dinamike.

U radu s obitelji istražuju se i drugi čimbenici koji mogu utjecati na obiteljsko funkcioniranje, poput obrazovanja, zanimanja, sustava vrijednosti, obrazaca ponašanja, načina izražavanja emocija, pravila komunikacije te dopuštenih načina zauzimanja za sebe (Janković, 2004). U tom kontekstu, Adler (prema Corey i Arambašić, 2004) je smatrao da su članovi obitelji često zarobljeni u cikličkim negativnim interakcijama te da ustraju na pogrešnim, često naslijeđenim ciljevima koji utječu na sve uključene. Teškoće se pritom ne promatraju kao problem samo jednog člana, već kao zajedničko iskustvo obitelji i dio šireg socijalnog nasljeđa .

Važan doprinos sistemskom obiteljskom pristupu dala je i Virginia Satir, osobito razvojem komunikacijskog modela obiteljske terapije (prema Barker i Chang, 2013). Satir je proučavala osobnost pojedinca unutar obiteljskog sustava, kao i psihodinamske odnose koji se nalaze u pozadini obiteljskih interakcija. Posebno je naglašavala važnost osobnog rasta, samopoštovanja i autentičnosti. Smatrala je da samopoštovanje izravno utječe na sposobnost osobe da bude autentična u odnosima, pri čemu osobe s narušenom slikom o sebi i niskim samopoštovanjem često ulaze u odnose obilježene strahom od razočaranja, nesigurnošću i teškoćama u povjerenju prema partneru.

Satir je naglašavala da partneri u odnosu imaju emocionalne potrebe koje nastoje zadovoljiti unutar partnerske i obiteljske dinamike. Njezin terapijski rad bio je usmjeren na sazrijevanje partnera, preuzimanje odgovornosti za vlastite odluke te razvoj jasnijih i točnijih percepcija sebe, drugih i okruženja. Smatrala je da su sukobi u partnerskom, odnosno bračnom odnosu, često središnji dio obiteljske disfunkcionalnosti te da je njihovo razrješenje važan preduvjet uspjeha obiteljske terapije. Rad sa sukobljenim partnerima pritom neizravno stvara povoljnije uvjete za separaciju i individuaciju djece, jer se polazi od pretpostavke da svi članovi obitelji trebaju imati prostor za ravnopravan razvoj, kako na individualnoj tako i na relacijskoj razini (prema Barker i Chang, 2013).

U suvremenim sistemskim i narativnim pristupima dodatno se naglašava važnost jezika, suosjećanja i zauzimanja pozicije „ne-znanja” od strane terapeuta. Takav pristup potiče članove obitelji na pričanje vlastitih priča, sve dok se ne otvore mogućnosti za nova značenja i oblikovanje alternativnih priča. Cilj je odvojiti osobe od njihovih problema kako bi se umanjila moć starih, ograničavajućih narativa te omogućilo novo razumijevanje sebe, odnosa i budućnosti. Suština ovakvog pristupa jest prekid isključive usmjerenosti na problem te postupno usmjeravanje na rješenja, resurse i mogućnosti budućeg razvoja (Corey i Arambašić, 2004).

Zaključno, sistemska teorija obitelji pruža važan okvir za razumijevanje obiteljskih i partnerskih odnosa jer pojedinca ne promatra izdvojeno, nego u kontekstu odnosa, komunikacijskih obrazaca, obiteljskih uloga i međugeneracijskih utjecaja. U razumijevanju bračnih i partnerskih sukoba taj je pristup osobito vrijedan jer omogućuje sagledavanje sukoba ne samo kao neslaganja između partnera, već kao dijela šire obiteljske dinamike koja utječe na sve članove obitelji, uključujući i djecu.

2.3. Bihevioralna teorija

Osnivačem bihevioralnog pristupa u psihologiji početkom 20. stoljeća smatra se John B. Watson. U programatskom tekstu „*Psychology as the Behaviorist Views It*“ (Watson, 1913), Watson je psihologiju definirao kao objektivnu eksperimentalnu granu prirodne znanosti čiji je cilj predviđanje i kontrola ponašanja, pri čemu introspekcija nema središnju metodološku ulogu. Time je biheviorizam usmjerio psihologiju prema proučavanju opažljivog, mjerljivog ponašanja i učenja u interakciji s okolinom.

Tijekom 1960-ih i 1970-ih godina bihevioralna načela sve su se sustavnije počela primjenjivati u terapijskom radu s djecom, odraslima, parovima i obiteljima. Bihevioralna bračna terapija razvijala se pod utjecajem teorija socijalne razmjene i socijalnog učenja, s naglaskom na modificiranje bračnih interakcija, povećanje pozitivnih ponašanja te trening komunikacijskih i problemskih vještina (Stuart, 1969; Jacobson i Margolin, 1986).

Skinner (1953, 1974) dodatno je razvio bihevioralni pristup kroz teoriju operantnog uvjetovanja i filozofiju radikalnog biheviorizma. Prema Skinnerovu shvaćanju, vjerojatnost ponavljanja ponašanja mijenja se ovisno o posljedicama koje slijede nakon tog ponašanja, odnosno ovisno o potkrepljenju ili kazni (Skinner, 1953, 1974). Skinnerov radikalni biheviorizam ne odbacuje misli i osjećaje kao nepostojeće, nego ih tumači kao privatne događaje koji se također mogu razmatrati u okviru znanstvene analize ponašanja, bez oslanjanja na mentalistička objašnjenja.

U kontekstu partnerskih odnosa bihevioralni pristup polazi od pretpostavke da se obrasci odnosa oblikuju kroz uzajamno potkrepljivanje, kažnjavanje, izbjegavanje i negativnu razmjenu ponašanja. Kritika, povlačenje, ignoriranje ili smanjenje napetosti mogu održavati određene obrasce interakcije te pridonositi smirivanju ili eskalaciji sukoba. Takvo je tumačenje u skladu s bihevioralnim modelima i modelima socijalnog učenja, u kojima se naglašava razmjena pozitivnih i negativnih ponašanja među partnerima (Jacobson i Margolin, 1986, Weiss i sur., 1972).

Rani bihevioralni pristup naglašavao je potrebu da se obiteljski problemi definiraju kroz konkretna, opažljiva i mjerljiva ponašanja, nakon čega se primjenjuju specifični, empirijski utemeljeni terapijski postupci. Kasnije se u terapijski rad sve više uključuju kognitivni čimbenici, poput očekivanja, vjerovanja, atribucija, standarda i interpretacija partnera i članova obitelji. Time se postupno oblikuje kognitivno-bihevioralni pristup bračnoj i obiteljskoj terapiji, koji kombinira promjenu ponašanja s modificiranjem problematičnih kognicija te razvojem komunikacijskih i problemskih vještina (Baucom i Epstein, 1990, prema Dattilio, 2009).

S druge strane, sistemski obiteljski pristupi naglasak su stavljali na ponašanja koja se mogu opažati, te na čimbenicima u interpersonalnim odnosima koji djeluju na to ponašanje. Razdvajanje bihevioralnih teoretičara i praktičara od onih koji su preferirali sistemski pristup obitelji dogodio se kada su se sistemski teoretičari obitelji distancirali od konkretnih bihevioralnih terapijskih postupaka koji su se bazirali samo na podražajima i reakcijama, zanemarujući teze da simptomatsko ponašanje neke osobe ima svoju funkciju u okruženju, tj obitelji, sustavu. Nakon godina previranja u zaključivanju što su načela bihevioralnog pristupa, došlo je do promjena te su vodeći teoretičari bihevioralne analize zaključili da je u promatranju pojedinca ili para

potrebno istražiti sve sustave koji djeluju na svakog od bračnih partnera ili člana obitelji i utječu na postojeće probleme, što je naglašavao i pionir bihevioralne obiteljske terapije Gerald Patterson (1974., prema Dattilio, 2009).

Zaključno, bihevioralni pristup važan je za razumijevanje dinamike i ishoda partnerskih sukoba jer usmjerava pažnju na konkretna ponašanja koja partneri međusobno ponavljaju i potkrepljuju. Primjerice, ako povlačenje jednog partnera smanjuje napetost u sukobu, ono se može učvrstiti kao uobičajena strategija izbjegavanja. Ako kritika drugog partnera dovodi do reakcije, pažnje ili privremenog osjećaja kontrole, i ona se može ponavljati. Na taj način sukob ne ostaje samo pojedinačan događaj, nego postaje naučeni obrazac interakcije. Kasnije uključivanje kognitivnih i sistemskih elemenata omogućilo je da se takvi obrasci ne promatraju samo kroz ponašanje, nego i kroz partnerove interpretacije, očekivanja i širi obiteljski kontekst. Time bihevioralni pristup čini važnu poveznicu između teorija učenja, teorije socijalnog učenja, socijalne razmjene i suvremenih terapijskih pristupa koji nastoje mijenjati i ponašanje i značenja koja partneri pridaju međusobnim reakcijama.

2.4. Teorija socijalnog učenja

U okviru bihevioralne paradigme važno je istaknuti teoriju socijalnog učenja koja proširuje klasični biheviorizam uključivanjem kognitivnih procesa poput opažanja, očekivanja i ponavljanja doživljenog ponašanja. Bandura (2009) smatra da teorija socijalnog učenja objašnjava ponašanja pojedinaca kroz učenje promatranjem, te da reakcija na promatrano ponašanje uvjetuje hoće li se takvo ponašanje pokušati ponoviti. Kada govorimo o ponavljanju obrazaca negativnih i nepoželjnih ponašanja, treba imati na umu i druge čimbenike koji utječu na aspekt promatranog/doživljenog ponašanja poput primjerice varijable spola. Tako model nasilničkog ponašanja u obitelji prema teoriji socijalnog učenja drugačije utječe na djevojčice, a drugačije na dječake, ovisno o tome koji je roditelj agresor, a koji žrtva (O Leary, 1988, prema Tontodonato i Crew, 1992).

U kontekstu partnerskih odnosa i sukoba, način na koji partneri održavaju odnos i rješavaju sukobe, može se promatrati kao naučeni obrazac ponašanja. Osnovna

premissa teorije socijalnog učenja jest da razmjena pozitivnih, nagrađujućih ponašanja pridonosi kvaliteti veze, a da razmjena loših i nepoželjnih, kažnjavajućih ponašanja šteti vezi (Weiss i sur., 1972).

Prema ovoj teoriji svjedočenje i promatranje nasilničkog ponašanja u primarnoj obitelji može dovesti do učenja da je nasilje efektivno i funkcionalno kao sredstvo rješavanja sukoba, kontrole i izražavanja nezadovoljstva (Wekerle i Wolfe, 1999, prema Janković, 2023). Bihevioralni aspekt teorije socijalnog učenja ističe da osobe ponavljaju ponašanja koja su ranije nagrađena ili nisu osuđena, što objašnjava činjenicu da negativni obrasci poput kritiziranja, povlačenja ili eskalacije i nasilničkog ponašanja u sukobu mogu postati stabilni.

Jedno od ograničenja ovakvog objašnjenja jest to što teorija socijalnog učenja, osobito kada se primjenjuje na međugeneracijski prijenos negativnih partnerskih obrazaca, može pre naglasiti ulogu modeliranja i potkrepljenja, dok manje jasno objašnjava zašto neke osobe unatoč izloženosti nepoželjnim obrascima ne razviju iste obrasce ponašanja, odnosno na koji način razvijaju konstruktivne i socijalno prihvatljive načine rješavanja sukoba iako ih nisu imale priliku promatrati, uvježbati ili za njih dobiti potkrepljenje. Drugim riječima, osobe koje su u primarnom okruženju bile izložene nepoželjnim obrascima ponašanja mogu prepoznati da su takva ponašanja štetna ili neprihvatljiva, no to ne znači da će imati usvojene vještine potrebne za drukčije, konstruktivnije reagiranje.

Poželjni obrasci, poput regulacije emocija, smirene komunikacije i nenasilnog izražavanja nezadovoljstva, mogu se naučiti, uvježbati i potkrijepiti kroz iskustvo u drugim interpersonalnim odnosima izvan primarne obitelji. U tom smislu, partnerski odnos može biti važan okvir za daljnje usvajanje novih modela ponašanja: kroz ponavljane međusobne interakcije partneri stječu nova iskustva koja se međusobno nadopunjuju, što u konačnici utječe na njihov doživljaj kvalitete partnerske veze (Lavner i sur., 2014).

Zaključno, teorija socijalnog učenja korisna je za razumijevanje partnerskih sukoba jer pokazuje da se načini reagiranja u sukobu često ne pojavljuju slučajno, nego se uče kroz ranija iskustva, promatranje važnih osoba i posljedice koje su takva ponašanja imala u odnosima. Ako je osoba u primarnoj obitelji često svjedočila kritiziranju,

povlačenju, prijetnjama ili nasilju, može takve obrasce kasnije prepoznati kao poznat način rješavanja napetosti, osobito ako nije imala priliku vidjeti i uvježbati drukčije strategije. Istodobno, ova teorija ne podrazumijeva da su naučeni obrasci trajni i nepromjenjivi. Partnerski odnos može postati prostor u kojem se stari obrasci dodatno učvršćuju, ali i mijenjaju, ovisno o tome potkrepljuju li partneri međusobno kritiku, povlačenje i eskalaciju ili pak smirenu komunikaciju, podršku i nenasilno rješavanje sukoba. Time teorija socijalnog učenja povezuje rana obiteljska iskustva s kasnijom partnerskom dinamikom te objašnjava kako se negativni obrasci mogu prenijeti, održavati, ali i postupno zamjenjivati konstruktivnijim ponašanjima.

2.5. Teorija atribucije

Ova teorija proizašla je iz teorije socijalnog učenja te je njena svojevrsna nadogradnja. Ocem atribucijskog pristupa socijalni psiholozi smatraju Fritza Heidera (2013), koji je proučavao, tzv. "naivnu" psihologiju. Heider je smatrao da se ljudi u procjeni ponašanja partnera ponašaju kao znanstvenici-amateri, odnosno da oni pokušavaju razumjeti ponašanje drugih ljudi te da prikupljaju informacije sve dok ne dođu do njima razumnog objašnjenja ili uzroka tog ponašanja (prema Aronson i sur., 2005).

Pojam atribucije se odnosi na kauzalno objašnjenje za događaj ili ponašanje (Harvey i Martinko, 2010, prema Krznarić Jaković, 2020). Ova teorija ne objašnjava samo ponašanje u partnerskom odnosu i značenje koje mu se pridaje, nego je fokus na tome kako partneri tumače uzroke partnerovog ponašanja.

Pri tome je važno razlikovati dva osnovna tipa atribucija: *kauzalne atribucije*, koje se odnose na objašnjenja koja osoba daje za neki konkretni događaj, tj za partnerovo ponašanje i *atribucije odgovornosti* koje se odnose na opisivanje partnerove odgovornosti za konkretan događaj (Fincham i Bradbury, 1992). Oba tipa atribucija nose u sebi tri dimenzije:

Kauzalne atribucije uključuju dimenzije: internalnosti (koliko je uzrok ponašanja partnera u njemu samom ili u vanjskim okolnostima); stabilnosti (radi li se o stabilnim i nepromjenjivim karakteristikama partnera ili ne) i globalnosti (utječe li uzrok partnerovog ponašanja i na druge aspekte odnosa ili ne) (Fincham i Bradbury, 1992).

Atribucije odgovornosti uključuju dimenzije: intencionalnosti (koliko je ponašanje partnera namjerno), sebičnu motiviranost i procjenu krivnje za konkretno ponašanje (Fincham i Bradbury, 1992).

Za razliku od pravnog konteksta, u kojem se odgovornost i krivnja mogu analitički razdvojiti, u partnerskim odnosima ta se razlika često zamagljuje. Budući da su partnerski odnosi emocionalno obojeni, procjena partnerova ponašanja nerijetko uključuje istodobno pripisivanje odgovornosti, namjere i krivnje. Tako, primjerice, ako partnerica u sukobu partnera smatra odgovornim za određeni događaj, može mu istodobno pripisati i krivnju, osobito kada njegovo ponašanje tumači kao namjerno, sebično ili nepravedno (Fincham i Bradbury, 1992).

Teorija atribucije naglašava da su partneri u skladnim odnosima u većoj mjeri skloni atribuirati pozitivno ponašanje partnera kao namjerno i nesebično, povezujući ga sa internalnim, stabilnim i globalnim osobinama partnera, dok se negativno i loše ponašanje doživljava kao nespecifično, eksternalno i slučajno. U narušenim bračnim i intimnim odnosima partneri su skloniji usvojiti negativni obrazac atribuiranja, te pozitivno ponašanje vide kao nenamjerno i slučajno, a atribuiraju ga kao specifično i eksternalno uvjetovano, dok su negativno ponašanje skloniji doživljavati kao namjerno i atribuirati ga internalnim, stabilnim i globalnim uzrocima (Fincham, 2001).

Teorija atribucije važna je za dublje razumijevanje dinamike i ishoda partnerskih sukoba jer pokazuje da na tijek sukoba ne utječe samo partnerovo ponašanje, nego i način na koji se to ponašanje tumači. Drugim riječima, ista situacija može izazvati različite reakcije ovisno o tome pripisuje li osoba partnerovo ponašanje vanjskim okolnostima ili njegovim stabilnim osobinama, smatra li ga namjernim ili nenamjernim te doživljava li ga kao izraz sebičnosti ili kao prolaznu pogrešku. Kada se negativno ponašanje partnera tumači kao namjerno, sebično, stabilno i povezano s njegovim karakterom, veća je vjerojatnost da će sukob eskalirati, da će se pojačati osjećaj povrijeđenosti i krivnje te da će se smanjiti spremnost na razumijevanje i konstruktivno rješavanje problema. Nasuprot tome, manje negativne i fleksibilnije atribucije mogu ublažiti intenzitet sukoba i olakšati komunikaciju. Stoga teorija atribuiranja omogućuje bolje razumijevanje načina na koji partneri interpretiraju

međusobna ponašanja te kako te interpretacije pridonose održavanju, produbljivanju ili razrješavanju partnerskih sukoba.

2.6. Teorija socijalne razmjene

Teorija socijalne razmjene polazi od ideje da partneri procjenjuju svoj odnos kroz omjer dobiti i troškova. Utemeljitelj teorije socijalne razmjene Homans (1958) u svom radu "Društveno ponašanje kao razmjena" ističe važnost promatranja partnerskih interakcija kao kalkilirane razmjene materijalnih i nematerijalnih dobara (npr. truda, odobravanja, prestiža). Tvrdio da je društveno ponašanje vođeno principima bihevioralne psihologije gdje pojedinci nastoje maksimizirati nagrade i minimizirati troškove, potičući recipročne odnose. Kasnije su ovu teoriju razradili Thibaut i Kelley (1969, prema Dattilio, 2009) koji su pojam socijalne razmjene primijenili na partnersku dinamiku i u njoj su identificirali obrasce međuovisnosti. Janković (1995) smatra da se ovaj pristup može učiniti neprimjeren za proučavanje obiteljskih odnosa, no ističe da je ovakav način razmišljanja prisutan kod svih ljudi.

U teoriji socijalne razmjene važno mjesto zauzima recipročnost, što znači da se podrazumijeva da u razmjeni resursa u kvalitetnim, zadovoljavajućim odnosima mora postojati adekvatna uzajamnost. Prema ovom načelu ljubav se zamjenjuje za ljubav ili drugu odgovarajuću kvalitetu u odnosu, dok se novac može mijenjati za razne druge resurse. Npr. u cost-benefit analizi nekog partnerskog odnosa, dobitak može predstavljati emocionalna bliskost, a troškovi mogu biti sukobi, ulaganje vremena, frustracije i slično. Isplativost se važe odnosom dobitaka i troškova. Važan segment ovog pristupa je subjektivni osjećaj zadovoljstva i pravednosti razmjenom.

Autor teorije nejednakosti u socijalnoj razmjeni (poznatoj u literaturi i kao teorija pravednosti / jednakosti / pravičnosti), Adams (prema Varga, 2011), naglašava da upravo subjektivna percepcija osobe postupa li se s njom (ne)pravedno u nekom odnosu, značajno utječe na njenu motivaciju i spremnost na daljnje ulaganje u odnos.

Osjećaj neravnopravne pozicije u odnosu može dovesti do toga da se partneri osjećaju loše, potišteno te reaguju ljutnjom (Janković, 1995). U početku je odnos kvalitetan, no s vremenom, kada dođe do opadanja zadovoljstva odnosom i brakom slijedi faza

stagnacije. Ukoliko partneri ne osvijeste potrebu za promjenom ili nekom vrstom intervencije, neminovno s vremenom dolazi do narušavanja odnosa.

Ovdje je važno istaknuti tri čimbenika koji određuju daljnji razvoj ili prekid odnosa: međusobna privlačnost, prepreke za prekid veze i privlačnosti drugih alternativa izvan braka (Thibaut i Kelly, 1959).

Dattilio (2009) naglašava da je glavni nedostatak ove teorije što da se temelji na subjektivnoj procjeni dobiti i ulaganja te isplativosti odnosa.

Teorija socijalne razmjene važna je za razumijevanje dinamike partnerskih sukoba jer pokazuje da se sukobi ne razvijaju samo zbog konkretnih neslaganja, nego i zbog načina na koji partneri procjenjuju ravnotežu ulaganja, dobiti i troškova u odnosu. Ako jedan partner ima dojam da u odnos ulaže više nego što dobiva zauzvrat, može se javiti osjećaj nepravde, nezadovoljstva, iscrpljenosti ili ljutnje. Takva subjektivna procjena neravnoteže može povećati osjetljivost na partnerovo ponašanje, smanjiti spremnost na kompromis i pridonijeti učestalijim ili intenzivnijim sukobima. S druge strane, kada partneri odnos doživljavaju kao uzajaman, pravedan i emocionalno isplativ, veća je vjerojatnost da će sukobe tumačiti kao rješive teškoće, a ne kao dokaz trajne nejednakosti ili nezadovoljavajućeg odnosa. Stoga ova teorija omogućuje razumijevanje kako percepcija pravednosti, recipročnosti i isplativosti odnosa utječe na zadovoljstvo vezom, motivaciju za daljnje ulaganje te odluku partnera hoće li odnos održavati, mijenjati ili napustiti.

2.7. Teorija socijalne ravnoteže

Sličan pristup sagledavanju partnerskih odnosa vidljiv je i u teoriji socijalne ravnoteže (ili teorije međuovisnosti), koju su razvili Thibaut i Kelley (1959), a koja predstavlja proširenje i nadogradnju teorije socijalne razmjene. Ova teorija naglašava da se stabilnosti i ravnoteža u odnosu razvijaju kroz međusobnu ovisnost partnera o ishodima njihovih postupaka te da dugotrajnost veze ne ovisi samo o ljubavi, već i doživljaju ravnoteže/jednakosti i zajedničke dobiti.

Izostanak pozitivnih interakcija, nježnosti i skrbi narušava percepciju zadovoljstva odnosom i fiziološko funkcioniranje partnera. Obje teorije promatraju odnos kroz

omjer troškova i dobiti, no dok je teorija socijalne razmjene usmjerena na rezultat cost-benefit analize iz perspektive pojedinca, teorija međuovisnosti uključuje sagledavanje obostrane dobiti. Ovaj pristup objašnjava kako se odnos razvija kroz interakciju partnera, tako da ponašanje jednog partnera utječe na ponašanje drugog i obrnuto.

Gottman i Silver (1999) ističu da partnerski odnos opstaje na pozitivnom „terenu“ putem „depozita“ u vidu korištenja pozitivnih ponašanja, ljubaznosti, pažnje i humora i „podizanja“ tj. izbjegavanja negativnih ponašanja – kritike ili zanemarivanja. Sretni parovi imaju višu razinu pozitivnih interakcija. Autori nadalje ističu da stabilni parovi imaju barem pet pozitivnih interakcija na svaku negativnu interakciju tijekom konflikta.

Gottman i Silver (1999) ističu da su partnerski sukobi poželjan element svakog partnerskog odnosa, ukoliko u njima dominira konstruktivnost, sposobnost prihvatanja partnerovih stavova i umirivanja situacije. Kao posljednju stavku navode „kaskadnu teoriju raspadanja“ koju opisuju kao posljedicu neravnoteže u odnosu. Ovu neravnotežu prate četiri negativna obrasca ponašanja, ili kako ih Gottman naziva „četiri jahača apokalipse“: kritika, prijezir, defanzivnost i opstrukcija, koja ukoliko dominiraju u interakcijama među partnerima, vode neminovno do raspada odnosa.

Zaključno, može se reći da su teorija socijalne razmjene i teorija socijalne ravnoteže dva temeljna, no ipak različita pristupa razumijevanju partnerskih odnosa. Dok teorija socijalne razmjene naglašava racionalnu procjenu dobiti i gubitaka, odnosno koristi i troškova, teorija bračne ravnoteže ističe značaj pravednosti i uzajamnosti. Njihova sinteza pruža sveobuhvatnije razumijevanje partnerskih sukoba, naročito u kontekstu nesklada između racionalne procjene odnosa i emocionalnog doživljaja nepravde.

Teorija socijalne ravnoteže važna je za razumijevanje dinamike partnerskih sukoba jer naglašava da kvaliteta i stabilnost odnosa ne ovise samo o pojedinačnoj procjeni dobiti i troškova, nego i o doživljaju uzajamnosti, pravednosti i emocionalne ravnoteže među partnerima. U tom smislu, sukobi se u partnerskom odnosu javljaju zbog percepcije partnera da nejednako doprinose odnosu, međusobno se ne uvažavaju te ne ostvaruju zajedničku korist. Kada u odnosu prevladaju negativne interakcije, poput kritike, prijezira, defanzivnosti ili povlačenja, u partnerskom odnosu se narušava osjećaj sigurnosti i ravnoteže, što može dovesti do sve češćih i intenzivnijih sukoba. S druge

strane, prisutnost pozitivnih interakcija, podrške, pažnje i spremnosti na konstruktivno rješavanje nesuglasica može ublažiti negativne učinke sukoba i pridonijeti stabilnosti odnosa. Stoga ova teorija omogućuje bolje razumijevanje načina na koji se kroz svakodnevne interakcije partnera, ravnoteža u odnosu može održavati, narušavati ili ponovno uspostavljati.

2.8. Model ranjivost-stres-prilagodba

Model ranjivost-stres-prilagodba razvili su Karney i Bradbury (1995). Ovaj model pruža sveobuhvatan okvir za razumijevanje partnerskih odnosa kroz međudjelovanje individualnih osobina, okolinskih stresora i različitih obrazaca interakcije i prilagodbe. Autori objašnjavaju da se brak i partnerski odnosi mogu najbolje razumjeti promatranjem kroz vrijeme. Oni smatraju da sukobi nisu izolirani događaji, nego da su i dio razvoja i rasta odnosa, pri čemu pridaju značaj partnerskoj interakciji, stresu i kvaliteti odnosa. kako bi objasnio varijacije u kvaliteti i stabilnosti odnosa tijekom vremena (Karney i Bradbury, 1995). Ovaj model pretpostavlja da se kvaliteta i stabilnost partnerskih odnosa ovisi o interakciji tri ključne komponente: osobne ranjivosti, stresnih okolnosti i procesa prilagodbe. Osobne ranjivosti su individualne karakteristike koje partneri donose u odnos, kao što su osobine ličnosti, stilovi privrženosti, ranija iskustva iz primarnih obitelji te načine razmišljanja i uvjerenja o odnosima. Ove komponente oblikuju način na koji pojedinci objašnjavaju ponašanje partnera i reagiraju na konfliktne situacije. Druga komponenta modela relacijski je stres, u vidu vanjskih i unutarnjih pritisaka s kojima se partneri suočavaju. To mogu biti ekonomske teškoće, profesionalni zahtjevi, roditeljske obveze, zdravstveni problemi ili druge značajne životne promjene. Stres ovdje ima ulogu okidača koji podiže vjerojatnost za pojavu konflikta, dok istovremeno smanjuje kapacitet partnera za konstruktivno rješavanje problema. Treći element čine procesi prilagodbe, odnosno obrasci partnerske komunikacije, uključujući regulaciju emocija i strategije rješavanja sukoba. O kvaliteti komunikacije, kapacitetima za regulaciju emocija i usvojenim strategijama rješavanja konflikata ovisi razina utjecaja osobne ranjivosti i stresa na partnerski odnos. Gottman i Levenson (2000) ističu da parovi s izraženim osobnim ranjivostima mogu održati stabilan odnos ako posjeduju učinkovite strategije

prilagodbe, dok i relativno stabilni partneri pod uvjetima kroničnog stresa i neadekvatne komunikacije mogu doživjeti udaljavanje i razdvajanje.

Model ranjivost–stres–prilagodba pruža koristan okvir za razumijevanje partnerskih odnosa, naglašavajući da su ishodi odnosa i sukoba rezultat složene interakcije osobnih, kontekstualnih i interakcijskih čimbenika. On pokazuje da se sukobi ne mogu objasniti samo jednim čimbenikom, primjerice osobinama partnera, količinom stresa ili načinom komunikacije. Sukob se razvija kroz međudjelovanje onoga što partneri unose u odnos, okolnosti u kojima se nalaze i načina na koji reagiraju jedno na drugo. Primjerice, osoba koja ima izraženu nesigurnost, ranija negativna iskustva ili teškoće u regulaciji emocija može partnerovo ponašanje lakše doživjeti kao odbacivanje, kritiku ili prijetnju. Ako se takva ranjivost pojavi u razdoblju povećanog stresa, poput financijskih teškoća, roditeljskih obveza ili zdravstvenih problema, vjerojatnost sukoba dodatno raste. Međutim, ishod takve situacije ne ovisi samo o ranjivosti i stresu, nego i o tome kako se partneri prilagođavaju: mogu li razgovarati bez napadanja, smiriti intenzivne emocije, preuzeti dio odgovornosti i zajednički tražiti rješenje. Ovaj model objašnjava zašto isti stresor kod jednog para može dovesti do zbližavanja i zajedničkog suočavanja s problemom, dok kod drugog može dovesti do čestih sukoba, emocionalnog udaljavanja i narušavanja stabilnosti odnosa. Njegova je vrijednost upravo u tome što partnerski sukob prikazuje kao proces koji se razvija tijekom vremena, a ne kao izolirani događaj, pri čemu se posljedice sukoba razlikuju ovisno o osobnim ranjivostima partnera, razini stresa i kvaliteti njihovih strategija prilagodbe.

3. Različite odrednice dinamike i ishoda partnerskih sukoba

Suvremeni teorijski i istraživački uvidi upućuju na to da su sukobi u intimnim odnosima rezultat složene međuigre individualnih, relacijskih i okolinskih obilježja, koje zajedno oblikuju način na koji partneri percipiraju, interpretiraju i reguliraju međusobne nesuglasice. Ovi čimbenici utječu na to kako pojedinac doživljava partnerovo ponašanje, koje strategije rješavanja sukoba koristi i u kojoj mjeri je sklon eskalaciji ili smirivanju sukoba (Karney i Bradbury, 1995).

Individualne odrednice obuhvaćaju relativno stabilne karakteristike pojedinca, poput crta ličnosti, stilova privrženosti, samopoštovanja, emocionalne inteligencije, spola i rodne uloge, obrazovnog statusa, religioznosti i duhovnosti, individualnih iskustava iz primarne obitelji, sklonosti ovisnostima i kapacitetu za oprost. Ovi čimbenici utječu na to kako pojedinac doživljava svoje i partnerovo ponašanje i u kojoj mjeri je sklon eskalaciji ili konstruktivnim strategijama rješavanja sukoba i smirivanju konflikta.

Relacijske odrednice odnose se na obrasce interakcije unutar samog odnosa, uključujući raspodjelu moći, zadovoljstvo partnerskim odnosom i intimnošću, trajanje partnerskog odnosa, emocionalno sagorijevanje i procjena budućnosti partnerskog odnosa, nevjera u ljubavnom/partnerskom odnosu.

Okolinske odrednice uključuju širi kontekst u kojem se odnos odvija, poput socioekonomskih čimbenika, kroničnog okolinskog stresa, kulturnih normi i socijalne podrške. Kada su u pitanju odrednice dinamike i ishoda partnerskih sukoba koje proizlaze iz obilježja okoline, važno je obratiti pažnju i na ulogu neformalne treće strane u sukobu (članovi proširene obitelji), ali i na ulogu stručnjaka i institucija. Svi ovi čimbenici nerijetko djeluju kao stresori koji mogu pojačati postojeće ranjivosti ili destabilizirati već narušene relacijske obrasce. S druge strane mogu imati zaštitnu ulogu u smirivanju sukoba i unapređivanju vještina efikasnog razrješavanja sukoba.

Uvažavanje međusobne povezanosti ovih triju skupina determinanti važno je za cjelovito razumijevanje partnerskih sukoba. Takav pristup omogućuje preciznije prepoznavanje rizičnih i zaštitnih čimbenika, ali i pruža temelj za razvoj učinkovitih intervencija, osobito u kontekstu obiteljske medijacije.

3.1. Individualne odrednice

Dinamika partnerskih odnosa i ishodi partnerskih sukoba ovise o brojnim čimbenicima. Među njima važnu ulogu imaju individualne osobine i obilježja svakog partnera. U ovom poglavlju detaljnije će biti opisano kako određene crte ličnosti, stil privrženosti, samopoštovanje, emocionalna inteligencija, spol i rodna uloga, obrazovni status, religioznost i duhovnost, iskustva iz primarne obitelji, sklonost ovisnostima te kapacitet za oprost, oblikuju dinamiku partnerskih sukoba te utječu na strategije i ishode rješavanja konflikta.

3.1.1. Crte ličnosti

Crte ličnosti predstavljaju jednu od ključnih individualnih determinanti koja značajno utječe na dinamiku i ishod partnerskih sukoba. Prema istraživanju Gaunta, (2006, prema Dalbello, 2018) izraženije sličnosti u osobinama partnera povezane su većom razinom zadovoljstva i manje prisutnim negativnim emocijama.

Različita istraživanja pokazuju da različite osobine ličnosti utječu na specifičan način na dinamiku partnerskog odnosa. Primjerice, utvrđeno je da osobe kod kojih je izražena osobina psihološke nelagode, razdražljivosti, tjeskobnosti i učestalog lošeg raspoloženja, u partnerskom odnosu su sklonije izazivanju sukoba, a češće i konzumiraju psihoaktivne tvari (Whisman, 1999, Balderrama-Durbin i sur., 2015, sve prema Svilar Blažinić i sur., 2017).

Osobine ličnosti partnera oblikuju njihove interpersonalne odnose u svim fazama odnosa pa tako utječu i na dinamiku i ishode partnerskih sukoba (Roberts i sur., 2007, prema Ernečić i Patričević, 2017, Horvat Šipek, 2022).

Pet-faktorski model ličnosti ističe pet temeljnih dimenzija ličnosti: ekstraverzija, ugodnost, savjesnost, neuroticizam i otvorenost za iskustva (Goldberg, 1990, McCrae i John, 1992). Svaka od navedenih dimenzija može utjecati na način na koji se partneri ponašaju u sukobu, odnosno na njihovu spremnost za komunikaciju, regulaciju emocija, suradnju i traženje rješenja.

Ekstraverzija kao osobina ličnosti se povezuje s otvorenijim izražavanjem misli i osjećaja, što može olakšati komunikaciju tijekom sukoba i pridonijeti pronalaženju konstruktivnih rješenja. Ova crta ličnosti može biti osobito važna u partnerskoj dinamici kada žena iskazuje višu razinu ekstraverzije od muškarca, dok muškarčeva viša razina savjesnosti i emocionalne dostupnosti može dodatno pridonijeti kvalitetnijem suočavanju sa sukobom (Subota, 2007, prema Dalbello, 2018).

Ugodnost kao crta ličnosti visoko je povezan sa kooperativnim stilom rješavanja sukoba. Ugodnost je osobito značajna osobina povezana sa laganom komunikacijom, dok partneri s niskom ugodnošću češće u ponašanju koriste kritiku, obrambenost i konfrontacijske strategije (Dorčić i Kalebić, 2009, prema Dalbello 2018).

Savjesnost kao crta ličnosti povezana je s boljom sposobnošću planiranja, kontrole impulsa i racionalnog reagiranja. Podržava konstruktivno rješavanje sukoba i sprječava eskalaciju. Osobe s ovom crtom ličnosti ne samo da su u većoj mjeri zadovoljne odnosom, već su i manje sklone nevjeri, što ukazuje na važnost određenih osobina u očuvanju stabilnosti i kvalitete partnerskog odnosa (Shackelford i sur. 2008, prema Dalbello, 2018).

Neuroticizam je povezan s emocionalnom reaktivnošću i jakom osjetljivošću na stres. Povezuje se s izraženijom emocionalnom nestabilnošću, većom osjetljivošću na negativne događaje, s visokim intenzitetom i većom učestalošću sukoba. Prisutna je tendencija k pasivno agresivnom ponašanju i eskalaciji sukoba (Dalbello, 2018).

Otvorenost za nova iskustva je osobina ličnosti koja je povezana s fleksibilnošću u rješavanju problema i sukoba. Partneri koji posjeduju tu osobinu spremniji su prihvatiti kreativna rješenja i kompromis u rješavanju sukoba, dok oni s niskom otvorenošću za nova iskustva mogu biti rigidni, otporni na promjene, što otežava prilagodbu u sukobu (Dalbello, 2018).

Osobine poput ugodnosti, savjesnosti i emocionalne stabilnosti potiču konstruktivno rješavanje sukoba, dok visoki neuroticizam i niska ugodnost povećavaju rizik od destruktivnih obrazaca. U kombinaciji sa stilovima privrženosti, samopoštovanjem i kapacitetima za emocionalnu samoregulaciju, osobine ličnosti čine temelj individualnih determinanti koje oblikuju tijek i ishod partnerskog sukoba.

3.1.2. Stilovi privrženosti

Iako je na samim počecima teorija privrženosti bila korištena uglavnom za ispitivanje emocionalnog funkcioniranja djece, u sedamdesetim godinama prošlog stoljeća počela se primjenjivati i na područje razumijevanja ponašanja odraslih osoba, polazeći od pretpostavke da su usvojeni radni modeli u djetinjstvu važni prediktori za kasniju kvalitetu interpersonalnih odnosa u odrasloj dobi (Bartholomew i Horowitz, 1991, prema Krapić i Daraboš, 2024). Ipak, utvrđene su i neke razlike i u internaliziranim radnim modelima privrženosti između djetinjstva i odrasle dobi. Radni modeli u djetinjstvu često se temelje na potrebama zaštite i sigurnosti, dok se u odrasloj dobi više usredotočuju na potrebu za bliskošću i intimnošću (Mikulincer i Shaver, 2007, prema Šakotić-Kurbalija i sur., 2022).

Bartolomew i Horowitz (1991, prema Blažeka Kokorić, 2005) opisuju četiri stila privrženosti u odrasloj dobi: sigurna, zaokupljena, odbijajuća i plašljiva privrženost. Ova podjela na četiri stila privrženosti kod odraslih osoba ima i praktično značenje u razumijevanju načina i strategija rješavanja partnerskih sukoba.

Odrasle osobe sa *sigurnom privrženosti* sebe i ostale doživljavaju u pozitivnom svjetlu, a uspostavljaju odnose u kojima se osjećaju ugodno i blisko. Malo ili nimalo brinu o tome hoće li ih partner prihvatiti ili napustiti i lako se zbližavaju sa partnerima. Hazan i Shaver (1987, prema Blažeka Kokorić i Gabrić, 2009) ukazuju da osobe sigurne privrženosti konflikt ne doživljavaju kao prijetnju jer su spremnije priznati probleme i tražiti potporu te iskazuju veću fleksibilnost u rješavanju problema u partnerskom odnosu. Prema istraživanju Šakotić Kurbalija i sur. (2022) osoba sigurnog stila privrženosti partnera će doživljavati na pozitivan način kao bliskog, pouzdanog i podržavajućeg, a on sam će se osjećati sigurno i okrenuti se ka konstruktivnim strategijama suočavanja, kao što je traženje podrške, udobnosti i brige.

S druge strane, osobe kod kojih u odrasloj dobi dominira *odbijajući, izbjegavajući stil privrženosti* zadržavaju pozitivan stav o sebi, a negativan o drugima. Ova kombinacija rezultira jačanjem samostalnosti, ali i samodostatnosti, što se u partnerskom odnosu može manifestirati kao visoka potreba za neovisnošću o partneru. Osobe ovog stila privrženosti ponašaju se češće neprijateljski, osjetljivi su na odbacivanje, a u sukobu se osjećaju ugroženo i nastoje izbjeći rješavanje problema fokusiranjem na okolinu. U

situacijama sukobljavanja pokušavaju se distancirati od prijetnje, a to ujedno znači i distanciranje od partnera (Hazan i Shaver, 1987, prema Blažeka Kokorić i Gabrić, 2009). Osobe s izbjegavajućim stilom privrženosti traženje blizine vide kao opasno i zabranjeno. Stoga se kod njih u situacijama sukobljavanja s partnerom češće pojavljuju strategije deaktivacije koje uključuju ignoriranje, odbacivanje, prijetnje, te zanemarivanje potrebe za privrženošću, potiskivanje emocija i samodostatnost (Mikulincer i Shaver 2007, prema Šakotić-Kurbalija i sur., 2022).

Osobe sa *zaokupljenom privrženošću* u odrasloj dobi iskazuju negativan stav o sebi, a pozitivan o partneru i drugima. U intimnim odnosima sklone su razviju intenzivne emocionalne ovisnosti o partneru. Odsustvo partnera doživljavaju vrlo loše, a jednako loše se osjećaju i kad nemaju partnera s kojim bi bili u bliskom odnosu. U partnerskom odnosu teže za međuovisnošću i jedinstvu sa partnerom. Često ih muči osjećaj ljubomore, ako prepoznaju da ih partner ne cijeni dovoljno te se jako brinu hoće li im ljubav biti uzvraćena. Prema Blažeka Kokorić i Gabrić (2009) osobe ovog stila privrženosti u sukobima se usmjeravaju na partneru i na nezadovoljenu vlastitu emocionalnu sigurnosti, odnosno imaju teškoće usmjeriti fokus na rješavanje problema. Kod osoba s visokom razinom zaokupljene/anksiozne privrženosti koja traži blizinu partnera jer joj to pomaže da se nosi sa osjećajem nesigurnosti, sukob može potaknuti hiperaktivacijsku strategiju koja je usmjerena na dobivanje veće podrške i pažnje od partnera (npr. nadzor, prekomjerna blizina, traženje skrbi, ruminiranje (Šakotić-Kurbalija i sur., 2022).

Osobe sa *bojažljivom privrženošću* i sebe i druge doživljavaju na negativan način. U partnerskom odnosu su sumnjičavi i nepovjerljivi. Maštaju o bliskom odnosu, no radi nedostatka povjerenja, boje se da će biti povrijeđeni ako dopuste da im se netko približi. Izrazito im je teško imati povjerenja u drugu osobu. Za pretpostaviti je da osobe ovog stila privrženosti izbjegavaju sukob, jednako kao i osobe odbacujućeg stila privrženosti, dok fokus pažnje prebacuju na okolinu, kako bi izbjegli sukob.

Rezultati različitih istraživanja potvrdili su povezanosti nesigurnih stilova privrženosti s lošim strategijama rješavanja sukoba (Collins i Feeney 2000, Saavedra i sur. 2010, Shi, 2003, prema Šakotić-Kurbalija i sur., 2022).

Pojedinci sa nesigurnim stilovima privrženosti sukobe češće doživljavaju kao prijetnju svom samopoštovanju i održavanju odnosa. Oni izražavaju više negativnih reakcija tijekom sukoba, imaju manje povjerenja u partnera tijekom svađa te iskazuju manje vještina pozitivnih načina rješavanja sukoba (Creasey i Hesson-McInnis, 2001, prema Šakotić-Kurbalija i sur., 2022).

3.1.3. Samopoštovanje

Samopoštovanje se prema Rosenberg (1965) bazično definira kao relativno stabilna, opća evaluacija vlastite vrijednosti, koja odražava stupanj u kojem pojedinac ima pozitivan ili negativan stav prema sebi. Suvremeni pristupi u razumijevanju samopoštovanja proširuju ovu definiciju naglašavajući njegovu razvojnu i relacijsku prirodu. Istraživanja Orth i Robins (2014) pokazuju da, iako samopoštovanje zadržava svoju sveobuhvatnu dimenziju utemeljenu na samoprocjeni, ono nije potpuno stabilno, već se mijenja kroz životni vijek pod utjecajem socijalnih iskustava i interpersonalnih odnosa. U kontekstu teme ovog rada posebno je važan nalaz o recipročnom odnosu između samopoštovanja i kvalitete romantičnih odnosa, pri čemu samopoštovanje utječe na kvalitetu odnosa i obrnuto (Erol i Orth, 2014).

Baumeister i sur. (1998a) ističu da kod promatranja uloge samopoštovanja u oblikovanju interpersonalnih odnosa nije presudna samo razina samopoštovanja, već i njegova stabilnost i realističnost. Visoko, ali nestabilno samopoštovanje može biti povezano s izraženijom osjetljivošću na prijetnje egu i sklonosti agresivnim reakcijama u interpersonalnim sukobima, dok stabilno samopoštovanje pridonosi adaptivnijem funkcioniranju i kvalitetnijim odnosima.

Dok klasična definicija samopoštovanja ukazuje na sveobuhvatnu samoprocjenu vlastite vrijednosti, suvremeni autori ukazuju na to da se samopoštovanje oblikuje kroz socijalne interakcije, te da je osjećaj samopoštovanja podložan promjenama i povezan s percepcijom prihvaćenosti i regulacijom ponašanja u partnerskim odnosima. Ova prošireno razumijevanje ima posebnu važnost u kontekstu partnerskih odnosa i bračnih sukoba, gdje samopoštovanje djeluje kao ključni regulator emocionalnih i komunikacijskih procesa. Slijedom navedenih tumačenja može se zaključiti da se

prvotno shvaćanje samopoštovanja kao statične kategorije razvilo prema općenitom konstrukt koji je dinamičan i relacijski uvjetovan. Erol i Orth (2014) su u svojem istraživanju utvrdili da samopoštovanje kao unutarnja evaluacija vlastite vrijednosti dobiva svoju konkretnu izražajnost u partnerskim odnosima upravo kroz samopouzdanje ili nesigurno ponašanje u komunikaciji, emocionalnoj regulaciji i rješavanju konflikata, kao i da su učinci samopoštovanja na zadovoljstvo vezom slični i za muškarce i za žene. Njihova studija podupire ideju da njegovanje individualnog samopoštovanja može biti zaštitni faktor za dugovječnost i kvalitetu romantičnih veza. Osobe sa izraženim samopoštovanjem lakše reguliraju emocije, manje su defenzivne i češće koriste strategije rješavanja problema usmjerene na odnos. Pojedinci pak sa niskim samopoštovanjem u sukobu pokazuju pojačanu defenzivnost, sklonost negativnim atribucijama (npr. "on me ne poštuje"), povlačenje ili izbjegavanje konflikta, ili suprotno, kroz eskalaciju sukoba u pokušaju zaštite vlastitog ega.

U prilog ranijem objašnjenju utjecaja samopouzdanja na partnerske sukobe, važno je spomenuti istraživanje provedeno na našem području o povezanosti samopoštovanja s rješavanjem sukoba u partnerskim vezama studenata (Blažeka Kokorić i Matković, 2022). Prema nalazima ovog istraživanja osobe nižeg samopoštovanja u većoj su mjeri sklone negativno shvaćati konflikte i u situacijama u kojima doživljavaju prijetnju ili odbijanje, osjetljivije su i češće reagiraju napadanjem ili udaljavanjem od partnera, što posljedično može negativno utjecati na odnos. Budući da su osobe nižeg samopouzdanja osjetljivije na odbijanje i prijetnju, kod njih u sukobima češće dolazi do izražaja nepovjerenje u partnera i fokusiranje na vlastitu zaštitu, a ne na rješavanje problema.

U kontekstu obiteljske medijacije važno je znati prepoznati samopoštovanje ili nedostatak istog, jer ovaj podatak može imati važnu ulogu u regulaciji odnosa. Jačanjem realistične i stabilne slike o sebi (npr. kroz savjetovanje ili drugu vrstu podrške) smanjuje se potreba za obrambenim reakcijama, povećava se kapacitet za empatiju i otvara prostor za konstruktivniju komunikaciju. Time samopoštovanje ne djeluje samo kao rizični ili zaštitni čimbenik, već i kao važna točka intervencije u radu s partnerskim sukobima.

3.1.4. Emocionalna inteligencija

Emocionalna inteligencija i kapaciteti za emocionalnu samoregulaciju predstavljaju ključne individualne determinante koje oblikuju način na koji partneri doživljavaju, interpretiraju i upravljaju sukobima u intimnim odnosima. Njihova važnost proizlazi iz činjenice da partnerski sukobi nisu isključivo kognitivni ili komunikacijski procesi, već su duboko prožeti emocionalnim reakcijama koje mogu ili eskalirati ili smiriti interakciju.

Emocionalna inteligencija predstavlja podskupinu unutar socijalne inteligencije (Salovey i Mayer, 1999, prema Gayathri i Meenakashi, 2013), a odnosi se na sposobnost prepoznavanja, razlikovanja, razumijevanja i regulacije vlastitih i tuđih emocija te korištenje tih znanja za usmjeravanje razmišljanja i ponašanja (Salovey i Mayer, 1990, prema Fiori i Vesely-Maillefer, 2018).

Američki psiholog Goleman (2022) naglašava značaj uloge emocionalne inteligencije u interpersonalnim odnosima, osobito u kontekstu empatije i upravljanja odnosima. U partnerskim sukobima, emocionalna inteligencija omogućuje pojedincu da prepozna emocionalne okidače, razlikuje primarne od sekundarnih emocija, te adekvatno interpretira emocionalne reakcije partnera, čime se smanjuje vjerojatnost pogrešnih atribucija i eskalacije konflikta. Goleman (2022) smatra da se emocionalna inteligencija može njegovati i jačati tijekom vremena. Kapaciteti za upravljanje emocijama odnose se na sposobnost reguliranja vlastitim emocionalnim i ponašajnim reakcijama, ali i partnerovim, osobito u situacijama pojačanog stresa. Ovi kapaciteti uključuju sposobnost za promjenu, toleranciju na frustraciju, sposobnost odgađanja reakcije i fleksibilnost u odabiru ponašanja u određenim situacijama (Rivers i sur. 2007, prema Fiori i Vesely-Maillefer, 2018). U kontekstu sukoba, samoregulacija omogućuje “pauzu” između podražaja i reakcije, čime se otvara prostor za racionalno i konstruktivno ponašanje, umjesto impulzivnih i često destruktivnih reakcija.

Gottman i sur. (2022) ističe da je upravo deficit samoregulacije jedan od ključnih prediktora destruktivnih obrazaca sukoba, poput kritiziranja, obrambenosti, prezira i povlačenja. Suprotno tome, osobe s razvijenim kapacitetima emocionalne regulacije češće koriste strategije smirivanja, validacije i rješavanja problema, što doprinosi većoj stabilnosti i zadovoljstvu odnosom. Emocionalna inteligencija i kapaciteti za

samoregulaciju ne utječu samo da ishod pojedinačnih sukoba, već dugoročno oblikuju obrasce interakcije u partnerskom odnosu. Stoga predstavljaju važno područje intervencije u obiteljskoj medijaciji s parovima, gdje razvoj ovih vještina može značajno unaprijediti kvalitetu komunikacije i smanjiti destruktivne obrasce sukoba.

3.1.5. Spol i rodna uloga

Spol i rodna uloga važni su čimbenici u oblikovanju načina na koji partneri doživljavaju sukob, reagiraju u konfliktnim situacijama i procjenjuju vlastitu ulogu u partnerskom odnosu. Suvremena istraživanja ne upućuju na jednostavan zaključak da je jedan spol općenito uspješniji, aktivniji ili djelotvorniji u rješavanju partnerskih sukoba. Umjesto toga, nalazi pokazuju da se muškarci i žene mogu razlikovati u učestalosti korištenja pojedinih strategija rješavanja sukoba, pri čemu te razlike treba promatrati u kontekstu rodni očekivanja, emocionalnog ulaganja, odnosa moći, ranijih iskustava i konkretne teme sukoba.

Važan doprinos razumijevanju ove teme predstavlja istraživanje Blažeka Kokorić (2007), provedeno na uzorku mlađih odraslih osoba, pri čemu su se rezultati temeljili na samoprocjeni ispitanika. Cilj istraživanja bio je ispitati povezanost spola, ranijeg ili sadašnjeg partnerskog iskustva i trajanja partnerskog odnosa sa stilovima reagiranja u partnerskim sukobima. Rezultati su pokazali da žene češće od muškaraca navode da u partnerskim sukobima koriste strategije aktivnog suočavanja, ali i verbalne agresije, dok muškarci češće procjenjuju da u sukobima koriste strategije popuštanja i povlačenja. Takvi nalazi ne znače da su žene ili muškarci općenito uspješniji u rješavanju sukoba, nego da se razlikuju u tipičnim obrascima reagiranja koje koriste u konfliktnim situacijama.

Slične nalaze navode i druga istraživanja, prema kojima postoje značajne razlike u obrascima doživljavanja i reagiranja muškaraca i žena u konfliktnim partnerskim situacijama (Bouchard i sur., 1998; Hojjat, 2000, prema Blažeka Kokorić, 2007). Žene, u odnosu na svoje muške partnere, češće pokazuju razumijevanje za partnerove postupke tijekom sukoba, a prihvatanje partnerova načina reagiranja povezano je s njihovim zadovoljstvom odnosom. Istodobno, žene su kritičnije prema vlastitim

vještinama rješavanja sukoba te češće od muškaraca koriste negativno-aktivna ponašanja, poput prigovaranja, kritiziranja i agresivnog verbalnog izražavanja. S druge strane, muškarci su skloniji povlačenju, izbjegavanju razgovora i negiranju problema.

Ove razlike mogu se djelomično objasniti različitim stupnjem emocionalne angažiranosti i različitim očekivanjima od partnerskog odnosa. Žene češće uočavaju teškoće u vezi, preuzimaju na sebe veći dio obiteljskih obveza te, zbog većeg emocionalnog ulaganja, često imaju i veća očekivanja od partnerskog odnosa. Nasuprot tome, muškarci su skloniji očuvanju neovisnosti i samodostatnosti unutar veze, manje ulažu u aktivno održavanje odnosa te se češće povlače u situacijama koje zahtijevaju verbalno rješavanje sukoba (Obradović i Čudina Obradović, 2000, prema Blažeka Kokorić, 2006).

Na navedeno upućuje i istraživanje Christensena i Heaveya (1990) koje je pokazalo su da se u bračnim sukobima često javlja obrazac u kojem jedan partner traži razgovor, promjenu ili rješenje problema, dok se drugi partner povlači, izbjegava raspravu ili reagira obrambeno. Istraživanje je pokazalo da se obrazac žena zahtijeva – muškarac se povlači javlja češće nego obrnuti obrazac. Međutim, rezultati su pokazali da ponašanje partnera ne ovisi samo o spolu već i o tome tko u sukobu želi promjenu. Pri tome je utvrđeno da partner koji želi promjenu obično više pritišće i traži razgovor, dok se partner od kojeg se promjena traži češće povlači. Istraživanje je također pokazalo da su muškarci općenito skloniji povlačenju nego žene, dok spolne razlike nisu potvrđene kod učestalosti zahtijevanja. Nalazi navedenog istraživanja potvrđuju da razlike u reakcijama partnera na međusobne sukobe ne treba objašnjavati samo spolom, nego i strukturom sukoba, odnosno time tko u određenoj situaciji želi promjenu, a tko nastoji zadržati postojeće stanje.

Rodne razlike mogu se dodatno razumjeti kroz modele reakcije na stres. Taylor i suradnici (2000) model „napad i povlačenje“ nadopunjuju modelom „brige i povezivanja“ (eng. „*tend-and-befriend*“), prema kojem reakcija na stres ne uključuje samo borbu ili bijeg, nego i brigu za bliske osobe, usmjerenost na smirivanje situacije, traženje podrške i očuvanje povezanosti. Taylor i suradnici (2000) naglašavaju da žene u stresnim situacijama češće koriste strategije usmjerene na zaštitu bliskih osoba i traženje podrške.

U partnerskim sukobima ovi modeli mogu pomoći u razumijevanju različitih reakcija partnera. Reakcija „borbe” može se očitovati kroz napad, kritiku, povišen ton ili verbalnu agresiju. Reakcija „bijega” može se očitovati kroz šutnju, povlačenje, izbjegavanje razgovora ili emocionalno distanciranje. Reakcija „brige i povezivanja” može se očitovati kroz pokušaje smirivanja sukoba, traženje bliskosti, uključivanje podrške, aktivno slušanje, empatiju i nastojanje da se očuva odnos. Međutim, ove modele ne treba tumačiti deterministički. Nije opravdano zaključiti da žene uvijek reagiraju povezivanjem i brigom, a muškarci borbom ili povlačenjem. Oba spola mogu koristiti različite strategije ovisno o osobinama ličnosti, privrženosti, prethodnim iskustvima, intenzitetu sukoba, temi neslaganja i osjećaju sigurnosti u odnosu.

Za obiteljsku medijaciju ova su saznanja važna jer medijator može prepoznati kako partneri reagiraju pod stresom i kako se ti obrasci međusobno održavaju. Primjerice, jedan partner može inzistirati na razgovoru jer želi bliskost, jasnoću ili promjenu, dok drugi partner može šutjeti ili se povlačiti jer pokušava izbjeći eskalaciju ili se tako lakše nosi s preplavljenosti emocijama. Ako se takve reakcije tumače samo kao napad, nezainteresiranost ili tvrdoglavost, sukob se može dodatno pojačati. Medijacijski postupak zato može pomoći partnerima da prepoznaju vlastite obrasce, jasnije izraze potrebe i razviju načine komunikacije koji smanjuju optuživanje, povlačenje i eskalaciju.

Zaključno, spol i rodna uloga važni su za razumijevanje partnerskih sukoba jer utječu na to kako partneri prepoznaju problem, koliko su spremni o njemu razgovarati i koje strategije koriste u pokušaju njegova rješavanja. Ipak, razlike između muškaraca i žena ne treba tumačiti pojednostavljeno kao dokaz njihove veće ili manje sposobnosti za rješavanje sukoba, već kao obrasce ponašanja u partnerskim sukobima koje oblikuju rodna očekivanja, socijalizacija, doživljaj emocionalnog ulaganja, raspodjela moći, stres i dinamika samog odnosa.

3.1.6. Obrazovni status

Razina obrazovanja predstavlja značajnu individualnu determinantu koja oblikuje način percipiranja, interpretiranja i odabira strategije rješavanja sukoba. Obrazovni

status može biti važna individualna odrednica koja utječe na način na koji partneri percipiraju sukob, tumače partnerovo ponašanje i biraju strategije njegova rješavanja. Pritom obrazovanje ne treba promatrati kao izravan pokazatelj boljih komunikacijskih ili kognitivnih sposobnosti, nego kao jedan od resursa koji može biti povezan s većom dostupnošću informacija, iskustvom verbalnog izražavanja stavova, planiranjem, pregovaranjem i većom ekonomskom autonomijom. U tom smislu, obrazovanje može utjecati na to koliko će osoba jasno definirati problem, izraziti vlastite potrebe i tražiti rješenje koje ne narušava odnos.

Istraživanje koje je provela Stolf (2017) potvrđuje da postoje razlike u osobnim strategijama rješavanja konflikta među grupama ispitanika različitog obrazovnog statusa. Ispitanici sa završenom visokom stručnom spremom, magisterijem i doktoratom u odnosu na ispitanike sa završenom osnovnom školom, srednjom te višom školom skloniji su u sukobima koristiti strategije izbjegavanja i podizanja zida.

Međutim, učinak obrazovanja na partnerske sukobe nije jednostavan niti ga je moguće promatrati odvojeno od drugih individualnih i relacijskih obilježja. Primjerice, niži obrazovni status može biti povezan s manjom ekonomskom sigurnošću, nepovoljnijim radnim uvjetima, financijskim stresom i većom ovisnošću o partneru. Takve okolnosti mogu povećati učestalost sukoba i otežati njihovo smireno rješavanje, osobito kada su partneri istodobno izloženi kroničnom stresu.

Na navedeno upućuje model obiteljskog stresa, prema kojem ekonomski pritisak može povećati emocionalnu napetost, bračni sukob i opće nezadovoljstvo odnosom. Conger i sur. (1999) pokazali su da ekonomski pritisak povećava rizik za emocionalne teškoće, a one potom mogu povećati rizik za bračne sukobe i bračno nezadovoljstvo. Istodobno, partnerska podrška i učinkovito rješavanje problema mogu ublažiti negativne učinke ekonomskog stresa na odnos (Conger i sur., 1999).

Zaključno, obrazovni status važan je za razumijevanje partnerskih sukoba jer može utjecati na resurse koje partneri imaju na raspolaganju: način komunikacije, ekonomsku sigurnost, osjećaj neovisnosti, dostupnost podrške i spremnost na traženje stručne pomoći. Ipak, obrazovanje samo po sebi ne određuje hoće li partneri sukob rješavati konstruktivno. Viša razina obrazovanja može olakšati artikulaciju problema i pristup resursima, ali ne jamči otvorenu komunikaciju, emocionalnu dostupnost ni

spremnost na suočavanje sa sukobom. S druge strane, niža razina obrazovanja može biti povezana s većim životnim opterećenjima i financijskim pritiscima, ali ne znači nužno slabije vještine rješavanja sukoba. Zbog toga obrazovni status treba promatrati zajedno s prihodima, radnim uvjetima, vrijednosnim orijentacijama, razinom stresa i kvalitetom partnerske komunikacije te drugim važnim individualnim i relacijskim obilježjima.

3.1.7. Religioznost i duhovnost

Religioznost i duhovnost međusobno se ne isključuju, ali se često isprepliću, iz čega proizlazi da osoba može istovremeno biti i religiozna i duhovna, ali i nereligiozna, a duhovna te obrnuto (Marterella i Brock, 2008, Becvar, 1996, sve prema Dučkić i Blažeka Kokorić, 2014). Duhovnost se može definirati kao snaga/energija koja uključuje kreativnu silu i inspiraciju, te proizlazi iz odnosa sa sobom, drugim ljudima i putem razvoja osobnog sustava vrijednosti, kao i kroz potragu za životnim smislom (Mrdjenovich, 2009, prema Dučkić i Blažeka Kokorić, 2014). Duhovnost oblikuje način na koji osoba percipira podražaje, pa i sukobe, te utječe na način kako pojedinac odgovara na njih (Anandarajah i High, 2001, prema Dučkić i Blažeka Kokorić, 2014).

S druge strane, religioznost je složen i višedimenzionalan konstrukt koji uključuje tri ključne dimenzije: *kognitivni aspekt* (odnosi se na potragu za smislom, svrhom, istinom, na formiranje uvjerenja i vrijednosti prema koje pojedinac živi), zatim *iskustveni aspekt* (obuhvaća vjeru u pozitivne ishode, nadu, ljubav, mir, utjehu, otvorenost za pružanje podrške) te *ponašajni aspekt* (manifestira se kroz religiozne prakse i ponašanja koja se temelje na duhovnom uvjerenju i duhovnom stanju u svakodnevnom životu) (Dučkić i Blažeka Kokorić, 2014).

U stresnim životnim situacijama duhovnost je važan aspekt jačanja pojedinca i obitelji za suočavanje sa problemima, no ujedno je i snažan izvor otpornosti (Walsh, 2006, prema Dučkić i Blažeka Kokorić, 2014).

Istraživanja pokazuju da ponašajni aspekti religioznosti u vidu zajedničkog sudjelovanja oba supružnika u vjerskim aktivnostima imaju značajni pozitivan učinak na bračnu stabilnost. Primjerice, Call i Heaton (1997) navode da u situacijama kada

oba supružnika redovito pohađaju crkvu, par ima najmanji rizik od razvoda, dok s druge strane razlike među supružnicima u pogledu pohađanju crkve povećavaju rizik od raspada braka. Ponašajni aspekti religioznosti utječu i na strategije rješavanja sukoba. Tako je utvrđeno da religiozni pojedinci u partnerskim sukobima češće koriste strategije kompromisa, kajanja, otvorene komunikacije i oprosta, da su u većoj mjeri usmjereni na izražavanje zajedničkih vrijednosti i na izbjegavanje destruktivnih obrazaca ponašanja, poput zamjeranja, osvećivanja i agresije (Lambert i Dollahite, 2006).

Iskustveni aspekti primjene religiozne duhovnosti osim osjećaja nade, ljubavi, mira, utjehe i podrške, pružaju i normativni okvir koji potiče pomirljivo ponašanje, poput empatije, strpljenja, olakšava opraštanje, potiče pozitivnu atribuciju partnera te utječe na percepciju većeg zadovoljstva odnosom (Fincham i sur., 2008).

No, unatoč pozitivnim učincima, religioznost može biti i izvor sukoba ili čimbenik koji otežava njihovo rješavanje. Na primjer, različita razina posvećenosti religiji ili pripadnost različitim religijama može dovesti do konflikta u području vrijednosti, roditeljstva, shvaćanju rodni uloga i obrazaca ponašanja. Također rigidna religijska uvjerenja i pritisak zajednice na održavanje braka pod svaku cijenu mogu generirati konflikte. Stoga se religioznost u kontekstu bračnih sukoba treba promatrati i kontekstualno i relacijski, a ne isključivo kao pozitivan ili negativan individualni čimbenik (Mahoney, 2005, Curtis i Ellison, 2002).

3.1.8. Individualna iskustva iz primarne obitelji

Primarna obitelj za svaku osobu predstavljaju važno okruženje čiji utjecaj ima kompleksne posljedice za emocionalni, socijalni i kognitivni razvoj pojedinca. Kompetentno i odgovorno roditeljstvo, prihvatanje djeteta i skladni partnerski odnosi oblikuju ličnost djeteta te se može reći da su ta rana iskustva života sa primarnim skrbnicima sveobuhvatni prediktori ponašanja u odrasloj dobi. Istraživanja Ruttera i Hersona (1979, prema Janković, 2012) govore o tome da je roditeljstvo, naročito u ranoj dobi, u kojem izostaje ljubav i kvalitetna komunikacija s djetetom, briga i pažnja roditelja, rizičan faktor koji negativno utječe na razvoj zadovoljne, sretne, sigurno

prilagođene i zdrave odrasle osobe. U tom kontekstu, pored izostanka ovih roditeljskih kvaliteta, važno je istaknuti opasnosti od roditeljskog zanemarivanja i svih oblika nasilja (Čudina-Obradović, 2006). Janković (2012) ističe da je roditeljsko prihvaćanje ključno za osiguranje mirnog i sretnog okruženja djeteta, dok odbacujuće ponašanje roditelja povezuje sa konstantnim osjećajem nemira, nezadovoljstva kako u djetinjstvu, tako i kasnije u odrasloj dobi. Za razvoj djetetovog povjerenja u svijet od presudne je važnosti roditeljstvo obilježeno suosjećanjem i ljubavlju, dok dijete koje odrasta u ne prihvaćujućem okruženju, nema priliku razviti bazično povjerenje u svijet oko sebe, te posljedično vjerojatno neće niti očekivati prihvaćanje, pažnju i suosjećanje od drugih (Berk, 2008). Slijedom navedenoga, odbacujuće roditeljstvo može za posljedicu imati razvoj teškoća u emocionalnom i socijalnom razvoju, a kasnije u odrasloj dobi teškoće u razvoju kvalitetnih odnosa, anksioznost, emocionalnu nesigurnost i usamljenost (Rohner, 1986).

Važan doprinos razumijevanju načina na koje individualna iskustva iz primarne obitelji utječu na načine rješavanja partnerskih sukoba predstavlja domaće istraživanje Blažeka Kokorić (2005) o međugeneracijskom prijenosu iskustava u partnerskim odnosima. Rezultati ovog istraživanja ukazuju na četiri važne međugeneracijski prenosive determinante, koje utječu na kvalitetu partnerskog odnosa i strategije rješavanja partnerskih sukoba. Na prvom mjestu je loš materijalni status u kojoj pojedinac odrasta, jer je on izvjestan prediktor razvoja nesigurnog stila privrženosti i lošijih partnerskih iskustava muškaraca u ranoj odrasloj dobi, no ne i kod žena; na drugom mjestu je percepcija roditeljskog prihvaćanja, kao značajan zaštitni čimbenik za razvoj kvalitetnog partnerskog odnosa u odrasloj dobi; na trećem mjestu je doživljaj i izloženost lošim ili dobrim partnerskim odnosima roditelja, kao prediktor sličnih iskustava ispitanika u vlastitom partnerskom odnosu u ranoj odrasloj dobi; na četvrtom mjestu je nalaz koji ukazuje da pojedinci u partnerskim odnosima u ranoj odrasloj dobi koriste slične strategije rješavanja partnerskih konflikata, kakve su koristili njihovi roditelji u svojem partnerskom odnosu i u situacijama partnerskih sukoba.

Sve navedeno ukazuje da su roditelji djeci najvažniji model po kojem uče o romantičnim i partnerskim odnosima kroz promatranje njihovog odnosa i usvajanjem obrazaca ponašanja jednog prema drugom, dok djeca koja imaju iskustva loših

partnerskih odnosa roditelja, imaju manje prilika za učenje ponašanja i vještina ključnih za održavanje zadovoljavajućih partnerskih odnosa, te posljedično i konstruktivnih strategija u partnerskim sukobima, ali i veće sklonosti ka negativnim atribucijama rodnih uloga u partnerstvu (Amato i DeBoer, 2001).

3.1.9. Sklonost ovisnostima

Brojna istraživanja pokazuju da je značajan prediktor bračnih i partnerskih sukoba sklonost jednog ili oba partnera konzumiranju alkohola i drugih sredstava ovisnosti (Power i sur., 1999), a ne manje rizične su i bihevioralne ovisnosti (npr. kockanje). Zanimljiva je činjenica da su ovisnosti u bilo kojem obliku značajno više prisutne kod samaca ili razvedenih, što ide u prilog tezi da je kod osoba koje su u bračnom ili ljubavnom odnosu problem zlouporabe ovisnosti manje prisutan (Leuto, Poikolainen i Utela, 1998, Leonard i Rothbard, 1999, sve prema Čudina Obradović i Obradović, 2006). Unatoč rezultatima ovakvih istraživanja važno je spomenuti da neki razlozi u samom partnerskom odnosu mogu utjecati na povećanu konzumaciju sredstava ovisnosti, kao što su gubitak posla, ekonomski stres, smanjena intimnost u partnerskom odnosu i sl. Istraživanje Heymana i sur. (1995) pak govori o tome za zlouporaba i pojačano konzumiranje alkohola ili drugih opojnih sredstava, povećavaju rizik od sukoba praćenih fizičkim zlostavljanjem partnera, djece ili ostalih članova obitelji.

Ovisnosti i rizična ponašanja povezana s ovisnostima važna su odrednica partnerskih sukoba jer mogu izravno narušiti emocionalnu sigurnost, povjerenje, komunikaciju i osjećaj odgovornosti u odnosu. Konzumacija alkohola i drugih psihoaktivnih tvari ili prisutnost bihevioralnih ovisnosti, poput kockanja, mogu povećati učestalost sukoba zbog financijskih teškoća, neispunjenih obveza, nepouzdanosti, laži, gubitka povjerenja ili emocionalnog udaljavanja. Ovisnost može smanjiti sposobnost osobe za regulaciju emocija i kontrolu impulsa zbog čega sukobi mogu brže eskalirati i poprimiti verbalno ili fizički nasilne oblike.

Zaključno, važno je naglasiti da odnos između ovisnosti i partnerskih sukoba može biti dvosmjernan: ovisnost može produbljivati sukobe, ali i nezadovoljstvo u odnosu te

dugotrajni, neriješeni partnerski sukobi mogu pridonijeti razvoju različitih oblika ovisničkog ponašanja. Stoga se ovisnost u kontekstu partnerskih sukoba ne treba promatrati samo kao individualno obilježje jednog partnera, nego kao čimbenik koji snažno utječe na dinamiku odnosa i mogućnost konstruktivnog rješavanja sukoba.

3.1.10. Kapacitet za oprost

U kontekstu partnerskih sukoba važno je razmotriti i kapacitet za oprost, odnosno spremnost pojedinca da nakon povrede postupno smanji osvetničke, izbjegavajuće i neprijateljske reakcije prema partneru. Oprost se pritom ne odnosi na opravdavanje štetnog ponašanja, zaboravljanje povrede ili odustajanje od osobnih granica, nego na promjenu u motivaciji povrijeđene osobe prema partneru koji ju je povrijedio. U tom smislu, McCullough i suradnici (1998) oprost opisuju kao motivacijsku promjenu koja smanjuje destruktivne reakcije, poput osvete i izbjegavanja, te povećava mogućnost konstruktivnijeg odnosa prema osobi koja je nanijela povredu. Oprost se može definirati kao složen i kompleksan proces koji uključuje promjenu u načinu doživljavanja kod osobe koja je uvrijeđena ili povrijeđena (Isić-Imamović, 2023).

Kapacitet za oprost važan je za rješavanje partnerskih sukoba jer utječe na to hoće li se partneri nakon povrede zadržati u obrascima optuživanja, povlačenja i kažnjavanja ili će se otvoriti mogućnost razgovora, preuzimanja odgovornosti i popravljanja odnosa. Fincham i suradnici (2004) pokazali su da je oprost u braku povezan s kvalitetnijim rješavanjem sukoba, pri čemu su posebno važne dvije dimenzije: smanjenje osvetničke motivacije i povećanje dobronamjernosti prema partneru. Njihovo longitudinalno istraživanje dodatno je pokazalo da oprost može predviđati kasnije kvalitetnije rješavanje sukoba u braku, što upućuje na to da oprost nije samo posljedica boljeg odnosa, nego može imati i aktivnu ulogu u promjeni partnerske dinamike.

Pritom je važno razlikovati unutarnju i ponašajnu dimenziju oprosta. Baumeister i sur. (1998b) razlikuju intrapsihičku dimenziju, koja se odnosi na unutarnju emocionalnu promjenu povrijeđene osobe te interpersonalnu dimenziju, koja se odnosi na ponašanje prema osobi koja je nanijela povredu. Iz te razlike proizlazi da oprost može biti potpun,

ali može biti i neusklađen: primjerice, osoba može interno oprostiti, ali to ne izraziti partneru, ili može verbalno izraziti oprost, a da se unutarne i dalje osjeća povrijeđeno, ogorčeno ili nepovjerljivo.

Ta je razlika posebno važna u partnerskim sukobima jer formalno izrečeni oprost ne mora značiti da je sukob stvarno razriješen. Ako se povrijeđena osoba i dalje osjeća nesigurno, ako nije došlo do preuzimanja odgovornosti ili ako se štetno ponašanje ponavlja, oprost može ostati površan i ne mora dovesti do obnove povjerenja. S druge strane, kada je oprost praćen iskrenim razgovorom, priznanjem povrede, promjenom ponašanja i postupnim vraćanjem sigurnosti, on može smanjiti intenzitet sukoba i pomoći partnerima da se ne vraćaju stalno na istu povredu.

Empirijska istraživanja pokazuju i da je oprost povezan s kvalitetom partnerskog odnosa, empatijom i ruminacijom. Paleari i suradnici (2005) u longitudinalnom su istraživanju bračnih parova ispitivali ulogu bračne kvalitete, empatije i ruminacije u procesu oprosta te pokazali da se oprost u braku oblikuje kroz socijalno-kognitivne čimbenike i obilježja odnosa. To znači da sposobnost opraštanja ne ovisi samo o „dobroj volji” povrijeđene osobe, nego i o tome kako ona tumači partnerovo ponašanje, koliko o povredi ponavljano razmišlja te postoji li u odnosu dovoljno sigurnosti i kvalitete da se povjerenje može ponovno graditi.

Zaključno, kapacitet za oprost važan je za razumijevanje rješavanja partnerskih sukoba jer pokazuje kako se partneri nose s povredama koje nadilaze svakodnevna neslaganja. Kada osoba može smanjiti osvetničke i izbjegavajuće reakcije, a istodobno zadržati jasne granice i zahtjev za promjenom ponašanja, veća je vjerojatnost da će sukob voditi prema razgovoru i popravljaju odnosa, a ne prema daljnjem udaljavanju. Međutim, oprost ne bi trebalo promatrati kao obvezu povrijeđene osobe, niti kao zamjenu za odgovornost partnera koji je nanio povredu. U partnerskom odnosu oprost može pridonijeti razrješenju sukoba samo ako je povezan s priznanjem štete, promjenom ponašanja i obnovom povjerenja.

3.2. Relacijske odrednice

Relacijske odrednice odnose se na obilježja samog partnerskog odnosa koja utječu na dinamiku i ishode partnerskih sukoba, pri čemu će se u ovom poglavlju razmotriti uloga raspodjele moći u partnerskom odnosu, zadovoljstvo partnerskim odnosom i intimnošću, trajanje partnerskog odnosa, emocionalno sagorijevanje i doživljaj budućnosti partnerskog odnosa te iskustvo nevjere u partnerskom odnosu.

3.2.1. Raspodjela moći u partnerskom odnosu

Različite pozicije moći u partnerskim odnosima i sukobima može se dobro razumjeti unutar okvira socijalne razmjene i socijalne ravnoteže. Ključne doprinose u ovom području dali su Homans (1958), Blau (1964), Thibaut i Kelley (1959), iako se njihovi pristupi razlikuju u pogledu konceptualizacije moći i promatranju izvora njezine pojavnosti u partnerskim sukobima.

Homans (1958) razumijevanje moći tumači iz bihevioralne perspektive i fokusira se na temeljne društvene interakcije. On u svojem radu objašnjava da partner koji osigurava više poželjnih ishoda (npr. emocionalnu podršku, odobravanje ili materijalne resurse) posjeduje veću moć jer može utjecati na ponašanje drugoga. Sukobi se prema ovom pristupu javljaju kada dolazi do neravnoteže u razmjeni ili percepcije nepravde kod partnera (Homans, 1958). Moć je pri tom izravno vidljiva i vezana za konkretna ponašanja. Kao izvore moći možemo spomenuti znanje, kognitivni kapacitet, osobnost i karakter, te ekonomsku samostalnost (Thibaut i Kelley, 1959).

Za razliku od Homansa, Blau (1964) razvija i širi strukturalni pristup u kojem moć proizlazi iz odnosa ovisnosti među partnerima. Moć nije samo rezultat neposredne razmjene, već osim što proizlazi iz nejednake raspodjele resursa, proizlazi i iz dostupnosti većeg spektra alternativa. Partner koji raspolaže resursima koje drugi treba, a za koje ne postoje adekvatne alternative, stječe dominantniju poziciju u odnosu. Moć u ovakvom shvaćanju, postaje manje vidljiva i ukorjenjuje se u strukturu odnosa, što s vremenom dovodi do procesa legitimacije i internalizacije. U kontekstu partnerskih sukoba to znači da partner s većom razinom ovisnosti (manje resursa, manje alternativa) ima slabiju pregovaračku poziciju, što može dovesti do trajnih

nejednakosti moći. U kontekstu ovog pristupa kao izvor osobne moći može se shvatiti spolna/rodna uloga, kulturalni i društveni stereotipi, ranija dinamika odnosa sukobljenih strana, društvena ili hijerarhijska pozicija (Blau, 1964).

Thibaut i Kelley (1959) kroz svoj rad također daju značajan doprinos produbljivanju razumijevanja važnosti raspodjele moći u partnerskim odnosima kroz teoriju ravnoteže, naglašavajući subjektivnu i perceptivnu dimenziju doživljaja moći. Prema ovom pristupu, partner koji percipira da ima bolje alternative izvan odnosa posjeduje veću moć, jer njegova ovisnost o odnosu opada, čime dolazi do veće ravnoteže u partnerskom odnosu. Moć se ovdje definira kao sloboda i mogućnost izbora i mogućnost napuštanja odnosa, pri čemu je to ponekad samo subjektivna procjena partnera, a ne nužno stvar objektivnih okolnosti. Izvor moći se u ovom kontekstu može se promatrati kao nezainteresiranost za odnos, bolja alternativa izvan postojećeg odnosa, fizički izgled, dominantnost u kućanskim poslovima i brizi za djecu, podrška izvan braka, vještine komunikacije (Thibaut i Kelley 1959).

Usporedba ovih pristupa pokazuje da se uloga raspodjele moći u partnerskim odnosima na dinamiku i ishode partnerskih sukoba treba sagledati kroz tri komplementarne razine: Homans (1958) naglašava bihevioralnu dimenziju moći kroz obrasce razmjene, Blau (1964) ukazuje na strukturalne uvjete koji oblikuju nejednakost moći, dok Thibaut i Kelley (1959) ističu kognitivno-perceptivne procese koji određuju kako pojedinci doživljavaju i koriste moć unutar odnosa. Integracijom ovih perspektiva moguće je zaključiti da osobna moć u partnerskim sukobima nije jedinstven konstrukt, već višedimenzionalan fenomen koji uključuje kontrolu resursa, stupanj ovisnosti (ravnoteže) i subjektivnu procjenu alternativa.

Iz svega navedenog može se zaključiti da različita raspodjela moći u partnerskom odnosu može značajno oblikovati tijek i ishode sukoba. U odnosima u kojima je moć relativno uravnotežena, partneri imaju veću mogućnost pregovaranja, izražavanja vlastitih potreba i zajedničkog traženja rješenja. Takva ravnoteža ne znači odsutnost sukoba, nego veću vjerojatnost da će se sukob odvijati kroz razgovor, kompromis i uzajamno uvažavanje. Nasuprot tome, kada je moć u odnosu izrazito nejednako raspoređena, partner koji ima veću kontrolu nad važnim resursima, primjerice financijama, odlukama, emocionalnom dostupnošću ili mogućnošću prekida odnosa,

može snažnije utjecati na tijek i ishod sukoba. Partner koji se osjeća ovisnijim može češće izbjegavati sukob, popuštati ili potiskivati nezadovoljstvo, dok partner s većom moći može lakše nametati vlastite potrebe, umanjivati važnost problema ili izbjegavati odgovornost za promjenu. Zbog toga neravnoteža moći može pridonijeti osjećaju nepravde, smanjenoj otvorenosti u komunikaciji, nakupljanju nezadovoljstva i nepovoljnijim ishodima sukoba. Drugim riječima, raspodjela moći utječe ne samo na to tko u sukobu donosi odluke, nego i na to tko se osjeća dovoljno sigurnim izraziti nezadovoljstvo, tko ima prostor za postavljanje granica i čije se potrebe u konačnici više uvažavaju. Stoga je analiza raspodjele moći u partnerskom odnosu važna za razumijevanje zašto neki partnerski sukobi završavaju dogovorom i prilagodbom, dok drugi dovode do povlačenja, dominacije, eskalacije ili dugotrajnog osjećaja neravnopravnosti u odnosu.

3.2.2. Zadovoljstvo partnerskim odnosom i intimnošću

Zadovoljstvo partnerskim odnosom i doživljaj intimnosti važni su relacijski čimbenici koji mogu utjecati na način na koji partneri pristupaju sukobima. Partneri koji odnos doživljavaju kao podržavajući, emocionalno blizak i zadovoljavajući češće su spremni ulagati napor u rješavanje nesuglasica, pokazivati razumijevanje i reagirati na način koji ne narušava odnos. Takvo se ponašanje može povezati s procesima akomodacije, odnosno spremnošću osobe da u situacijama partnerova negativnog ili povređujućeg ponašanja zaustavi vlastitu destruktivnu reakciju i umjesto toga pokuša odgovoriti konstruktivno. Istraživanja pokazuju da je takva spremnost povezana s većim zadovoljstvom odnosom, predanošću, ulaganjem u odnos i zauzimanjem partnerove perspektive (Rusbult i sur., 1991). Suprotno tome, kada je zadovoljstvo odnosom narušeno, partneri mogu biti skloniji negativnije tumačiti partnerovo ponašanje, primjerice kao namjerno, sebično ili kao pokazatelj trajnijih problema u vezi. Zbog toga se pojedinačni sukobi lakše doživljavaju kao potvrda dubljeg nezadovoljstva odnosom, a ne samo kao prolazna neslaganja (Bradbury i Fincham, 1990).

Istraživanja koja su proveli Farah i Shahram (2011, prema Matošević, 2024) pokazuju da postoji povezanost između kvalitetne seksualne intimnosti, iskazivanja ljubavi i

pozitivnih osjećaja prema partneru te kvalitetnijeg rješavanja partnerskih sukoba. Seksualna intimnost pritom predstavlja jedan od važnih oblika partnerske bliskosti jer može pridonijeti osjećaju povezanosti, prihvaćenosti i uzajamne privlačnosti. Kada je taj aspekt odnosa zadovoljavajući, partneri mogu biti motiviraniji za očuvanje odnosa i spremniji na konstruktivno rješavanje sukoba.

Međutim, intimnost nije moguće promatrati odvojeno od općeg zadovoljstva odnosom. Neusklađena očekivanja o seksualnoj intimnosti mogu postati izvor nezadovoljstva i dodatno produbiti sukobe, no isto tako problemi u drugim područjima odnosa mogu smanjiti želju za bliskošću. Primjerice, loša komunikacija, nedostatak podrške i poštovanja, neusklađena očekivanja, nedovoljna instrumentalna podrška ili financijski problemi mogu smanjiti emocionalnu povezanost partnera te otežati rad na poboljšanju seksualne i opće intimnosti. Drugim riječima, seksualna intimnost može pridonijeti kvaliteti odnosa, ali se i sama oblikuje pod utjecajem šire partnerske dinamike.

Zbog toga je važno naglasiti da intimnost kao relacijska odrednica rješavanja sukoba ima značajnu ulogu onda kada među partnerima još postoji želja za bliskošću, povezivanjem i očuvanjem odnosa. O tome govore i nalazi istraživanja Sandersona i Karetskiyja (2002, prema Matošević, 2024), prema kojima je konstruktivan pristup rješavanju sukoba pozitivno povezan sa zadovoljstvom partnerskim odnosom i intimnošću. To upućuje na dvosmjernu povezanost: veća intimnost i zadovoljstvo mogu olakšati rješavanje sukoba, dok uspješno rješavanje sukoba može dodatno jačati osjećaj bliskosti i zadovoljstva u odnosu.

Zaključno, zadovoljstvo partnerskim odnosom i intimnošću važno je za razumijevanje partnerskih sukoba jer pokazuje da način rješavanja sukoba ovisi o ukupnoj kvaliteti odnosa, a ne samo o konkretnom problemu oko kojeg se partneri sukobljavaju. Kada u odnosu postoje bliskost, povjerenje, podrška i želja za očuvanjem veze, partneri će sukob vjerojatnije doživjeti kao problem koji mogu zajednički riješiti. Kada su zadovoljstvo i intimnost narušeni, isti sukob može se doživjeti kao znak udaljavanja, nepravde ili nedostatka ulaganja u odnos, što povećava rizik od eskalacije, emocionalnog povlačenja i daljnjeg narušavanja odnosa.

3.2.3. Trajanje partnerskog odnosa

Različiti autori razmatrali su kako dužina trajanja partnerskog odnosa utječe na pojavnost partnerskih sukoba i načine njihova rješavanja Canary i sur. (2001, prema Blažeka Kokorić, 2006) navode da se potencijal za sukobe u partnerskim odnosima može povećavati kako partneri bolje upoznaju jedno drugo, učestalije međusobno komuniciraju i postaju sve međuovisniji. Slično tome, Stafford i sur. (2004, prema Blažeka Kokorić, 2006) ističu da se učestalost partnerskih sukoba može povećavati protekom vremena te da partneri u duljim vezama ili brakovima sve teže zadržavaju smirenost i sve se manje suzdržavaju od izražavanja vlastitog mišljenja tijekom sukoba.

Prema istraživanju Blažeka Kokorić (2006), mlađe odrasle osobe u dugotrajnim vezama, u usporedbi s osobama u kratkotrajnim vezama, češće koriste strategije aktivnog suočavanja, ali i verbalnu agresivnost. Ispitanici su također procjenjivali da su u ranijim, završenim odnosima značajno rjeđe koristili strategije aktivnog slušanja nego u aktualnim partnerskim vezama. Dobiveni rezultati pokazuju da se muškarci i žene ne razlikuju u procjeni učestalosti korištenja fizičke agresije u partnerskim sukobima. Također, nisu utvrđene razlike u prisutnosti fizičke agresivnosti između prošlih i sadašnjih veza, kao ni između partnerskih veza različitog trajanja.

S obzirom na navedene nalaze, trajanje partnerskog odnosa ne može se promatrati samo kao vremenska kategorija, nego kao pokazatelj nakupljenih zajedničkih iskustava, ponavljanih obrazaca komunikacije, ulaganja u odnos i stupnja međuovisnosti partnera. U duljim odnosima partneri češće imaju više zajedničkih obveza, snažniju emocionalnu i praktičnu povezanost te jasnija očekivanja o tome što svatko od njih ulaže i dobiva u odnosu. Upravo zato sukobi u dugotrajnijim vezama mogu biti intenzivniji: partneri se ne sukobljavaju samo oko trenutnog problema, nego i oko ranije nakupljenih nezadovoljstava, doživljaja nepravde ili osjećaja da odnos nije dovoljno uzajaman.

U tom se smislu nalazi o trajanju partnerskog odnosa mogu povezati s teorijom socijalne razmjene Homansa (1958) kao i s teorijom socijalne ravnoteže, odnosno međuovisnosti, koju su razvili Thibaut i Kelley (1959). Što odnos dulje traje, to postaje

važnije kako partneri procjenjuju raspodjelu ulaganja, podrške, obveza i koristi. Ako partneri imaju dojam da je odnos pravedan i uzajaman, dulje trajanje veze može pridonijeti boljem poznavanju partnera, većoj sigurnosti i konstruktivnijem rješavanju sukoba. Međutim, ako se tijekom vremena učvrste negativni obrasci, poput kritiziranja, povlačenja, verbalne agresivnosti ili izbjegavanja razgovora, sukobi mogu postati češći i teže rješivi. Stoga trajanje partnerskog odnosa samo po sebi ne određuje kvalitetu rješavanja sukoba, nego je važno kakvi se obrasci interakcije tijekom vremena razvijaju, ponavljaju i učvršćuju.

3.2.4. Emocionalno sagorijevanje i procjena budućnosti partnerskog odnosa

Emocionalno sagorijevanje u partnerskom odnosu može se definirati kao stanje fizičke, emocionalne i psihološke iscrpljenosti koje nastaje zbog dugotrajnog nesklada između očekivanja partnera i stvarnog doživljaja odnosa. Očituje se kroz emocionalno udaljšavanje, otupjelost, gubitak bliskosti i smanjenu spremnost na daljnje ulaganje u vezu (Blažeka Kokorić i Stolf, 2021). Do emocionalnog zamora, a potom i emocionalnog sagorijevanja, mogu dovesti dugotrajni sukobi, nerazriješene napetosti te postupno smanjšivanje naklonosti i osjećaja povezanosti među partnerima (Asgari i Goodarzi, 2018, prema Blažeka Kokorić i Stolf, 2021).

Emocionalno sagorijevanje usko je povezano s učestalošću i intenzitetom partnerskih sukoba, te s doživljajem neučinkovitosti rješavanja problema. Kada se sukobi ponavljaju, ostaju nerazriješeni ili završavaju dodatnim povrješdivanjem, partneri mogu postupno izgubiti vjeru da je odnos moguće popraviti. Tada sukob više ne doživljavaju kao pojedinačnu teškoću koju je moguće riješiti, nego kao potvrdu da se odnos trajno pogoršava. U tom smislu emocionalno sagorijevanje smanjšuje kapacitet za konstruktivnu komunikaciju, traženje kompromisa i ponovno uspostavljanje bliskosti. Ono ne nastaje naglo, nego se razvija kroz dulje razdoblje nakupljenih razočaranja, emocionalne iscrpljenosti i osjećaja da ulaganje u odnos više ne donosi promjenu.

S emocionalnim sagorijevanjem povezana je i procjena budućnosti partnerskog odnosa. Kada partneri odnos doživljavaju kao popravljiv, lakše zadržavaju motivaciju

za razgovor, suradnju i traženje pomoći. Međutim, kada prevlada dojam da odnos nema perspektivu, smanjuje se spremnost na ulaganje, a povećava vjerojatnost povlačenja, odustajanja ili razmišljanja o prekidu veze odnosno razvodu. Zbog toga se emocionalno sagorijevanje može razumjeti kao stanje u kojem partneri ne gube samo osjećaj bliskosti, nego i vjeru u mogućnost pozitivne promjene odnosa.

Razlozi koji mogu pridonijeti narušavanju partnerskog odnosa i razvodu uključuju komunikacijske probleme, emocionalno udaljavanje, nedostatak poštovanja i emocionalne podrške, nedostatak instrumentalne podrške, neusklađena partnerska očekivanja, financijske probleme, nasilje, psihičke i emocionalne teškoće, nevjeru, roditeljske izazove te sukobe povezane s obiteljima podrijetla partnera. Među navedenim razlozima posebno se često ističu emocionalno udaljavanje i komunikacijski problemi. Slabija komunikacija otežava rješavanje problema, produbljuje sukobe i može dodatno ubrzati emocionalno udaljavanje partnera (Štifter i sur., 2016).

Istraživanje Blažeka Kokorić i Stolfa (2021) pokazuje da su partneri koji češće koriste konstruktivne načine rješavanja sukoba spremniji nastaviti ulagati u odnos i manje skloni odustajanju od partnerske veze. Suprotno tome, česta iskustva negativnih ishoda sukoba, njihova visoka učestalost i intenzitet mogu pridonijeti produbljivanju nezadovoljstva i razvoju emocionalnog sagorijevanja. Autorice ističu da znakovi bračnog sagorijevanja mogu biti prisutni godinama prije prekida odnosa, zbog čega je važno pravodobno prepoznati rizične obrasce, poput ponavljajućih nerazriješenih sukoba, emocionalnog povlačenja, gubitka poštovanja i osjećaja da se odnos više ne može promijeniti.

Zaključno, emocionalno sagorijevanje važno je za razumijevanje partnerskih sukoba jer pokazuje kako se dugotrajni i neučinkovito riješeni sukobi mogu postupno pretvoriti u emocionalnu iscrpljenost i gubitak vjere u budućnost odnosa. Pritom nije važna samo sama prisutnost sukoba, nego način na koji ih partneri rješavaju i kakvo značenje pridaju njihovim ishodima. Ako sukobi završavaju razumijevanjem, dogovorom i osjećajem da se odnos može popravljati, oni ne moraju narušiti stabilnost veze. No, ako se sukobi ponavljaju bez razrješenja, uz povlačenje, kritiziranje, osjećaj nepravde i emocionalno udaljavanje, mogu pridonijeti sagorijevanju i procjeni da

odnos više nema budućnost. U tom kontekstu obiteljska medijacija može predstavljati važan oblik podrške partnerima prije, tijekom i nakon razvoda jer im omogućuje strukturiran razgovor, jasnije prepoznavanje potreba i donošenje održivih odluka, a u pojedinim slučajevima može pridonijeti i uspostavi konstruktivnije komunikacije.

3.2.5. Nevjera

Nevjera predstavlja jedan od najsnažnijih relacijskih stresora u partnerskim odnosima te je čest okidač intenzivnih i dugotrajnih sukoba. Blow i Hartnett (2005) nevjeru definiraju kao seksualni i/ili emocionalni čin izvan primarnog partnerskog odnosa koji narušava povjerenje i dogovorene ili pretpostavljene norme o romantičnoj, emocionalnoj ili seksualnoj isključivosti. Takvo određenje važno je jer pokazuje da se nevjera ne odnosi samo na seksualni odnos, nego i na emocionalno zbližavanje s trećom osobom kada ono prelazi granice koje partneri smatraju prihvatljivima u svojem odnosu. Prema Snyderu i suradnicima (2004), nevjera je jedan od čestih razloga razvoda i jedan od zahtjevnijih problema u terapijskom radu s parovima.

Nevjera narušava temeljne dimenzije partnerske veze, osobito povjerenje, emocionalnu sigurnost, osjećaj lojalnosti i percepciju pravednosti. Zbog toga sukobi nakon nevjere često nisu usmjereni samo na sam čin nevjere, nego i na šira pitanja odnosa: koliko je partner bio iskren, koliko dugo je povjerenje bilo narušeno, je li postojalo prikrivanje, kakvo značenje nevjera ima za budućnost veze i postoji li spremnost na preuzimanje odgovornosti. U tom smislu, nevjera ne predstavlja samo pojedinačan događaj, nego iskustvo koje može promijeniti način na koji partneri tumače ranije i buduće postupke druge osobe.

Istraživanje Atkinsa i suradnika (2001) upućuje na povezanost između bračnog nezadovoljstva i nevjere, pri čemu se nevjera često ne može promatrati kao potpuno izoliran incident, nego i kao mogući pokazatelj ranijih relacijskih teškoća. Takve teškoće mogu uključivati emocionalno udaljavanje, nedostatak bliskosti, lošu komunikaciju, nerazriješene sukobe ili smanjeni doživljaj zadovoljstva odnosom. Ipak, važno je naglasiti da raniji problemi u odnosu ne opravdavaju nevjeru, nego mogu pomoći u razumijevanju šireg konteksta u kojem se ona dogodila.

Zaključno, nevjera je važna za razumijevanje dinamike partnerskih sukoba jer snažno mijenja obrasce komunikacije i doživljaj sigurnosti u odnosu. Nakon nevjere sukobi često postaju intenzivniji jer se u njima ne raspravlja samo o konkretnom ponašanju, nego i o povjerenju, odgovornosti, krivnji, povrijeđenosti i mogućnosti nastavka odnosa. Ako su u vezi i ranije postojali negativni obrasci, poput izbjegavanja razgovora, obrambenosti, kritiziranja ili emocionalnog povlačenja, nevjera ih može dodatno pojačati. S druge strane, mogućnost oporavka odnosa ovisi o spremnosti partnera na otvorenu komunikaciju, preuzimanje odgovornosti, izražavanje povrijeđenosti i postupno ponovno uspostavljanje povjerenja.

3.3. Okolinski čimbenici

Uz individualne i relacijske odrednice, u razumijevanje dinamike i ishoda partnerskih sukoba važnu ulogu imaju i okolinski čimbenici. Ovdje će biti opisani socioekonomski čimbenici, tradicionalna shvaćanja rodni uloga, socijalna mreža, uključivanje neformalne „treće strane“ u partnerske sukobe kao i dostupnost i kvaliteta stručne i institucionalne podrške. Navedeni okolinski čimbenici utječu na način na koji pojedinci interpretiraju sukob, traže pomoć, donose odluke o ostanku ili prekidu odnosa te oblikuju obrasce ponašanja u konfliktu.

3.3.1. Socioekonomski čimbenici i stresori iz okruženja

Socioekonomski čimbenici poput nezaposlenosti, visine prihoda, razine obrazovanja i uvjeta stanovanja te stresori iz okruženja oblikuju svakodnevne životne uvjete te izravno i neizravno utječu na interakcije između partnera, bračnu kvalitetu te na učestalost i intenzitet partnerskih sukoba (Čudina Obradović i Obradović, 2006). Vanjski stresori ne djeluju samostalno i univerzalno na sve pojedince i parove, nego je presudan način na koji pojedinci doživljavaju te čimbenike i na njih reagiraju. Ovdje je važno istaknuti postojanje razlika kako različiti parovi i pojedinci reagiraju na inače identičnu okolinu i iskustva koja su imali (Bradbury i sur., 2000).

Financijska nestabilnost, gubitak posla, nesigurnost zaposlenja, povećavaju razinu kroničnog stresa (Hammett i sur., 2021), što dovodi do češćih negativnih interakcija među partnerima i doživljaja lošije bračne kvalitete (Umberson i sur., 2005). Family Stress Model pokazuje da ekonomske krize i pritisci vode do emocionalne napetosti i iscrpljenosti, koje se potom prelijevaju u partnerski odnos kroz razdražljivost, povlačenje ili eskalaciju konflikata, a posljedično i na kvalitetu roditeljstva (Cogner i sur., 1999).

Različiti životni događaji koji unose velike promjene u dinamiku odnosa nekog para poput rođenja djeteta, bolesti, gubitka bliske osobe i slično, mogu dovesti do destabilizacije i neravnoteže u odnosu. Stresni događaji te svakodnevni problemi i teškoće predviđaju pogoršanje zadovoljstva odnosom, dok krizne situacije poput ekonomske krize, pandemije, migracija i slično, dodatno povećavaju nesigurnost i rizik od sukoba u partnerskom odnosu (Story i Bradbury, 2004).

3.3.2. *Tradicionalna shvaćanja rodni uloga*

Različiti stavovi o tome kako bi se muškarci i žene u partnerskom odnosu trebali ponašati, koje bi obveze i uloge trebali preuzimati te koje vrijednosti zastupati, mogu biti važna determinanta partnerskih sukoba. Rodne uloge odnose se na društveno i kulturno oblikovana očekivanja o ponašanju muškaraca i žena, a usvajaju se kroz obiteljsku socijalizaciju, odgoj, širi društveni kontekst i iskustva u primarnim odnosima (Eccles i sur., 1990). Takva očekivanja mogu utjecati na to kako partneri razumiju vlastite i partnerove obveze u odnosu, primjerice u području kućanskih poslova, roditeljstva, financija, donošenja odluka i emocionalne podrške.

Rodni stereotipi povezani su s rodnim ulogama jer sadržavaju pojednostavljena uvjerenja o tome kakvi bi muškarci i žene „trebali biti” i kako bi se trebali ponašati. Teorija usklađenosti uloga Eagly i Karau (2002) pokazuje da se osobe negativnije procjenjuju kada njihovo ponašanje nije u skladu s očekivanjima vezanima uz njihovu rodnu ulogu, osobito u kontekstu vodstva i autoriteta. Iako se ta teorija izvorno odnosi na predrasude prema ženama u liderskim ulogama, korisna je i za razumijevanje partnerskih odnosa jer pokazuje kako nesklad između očekivane i stvarne uloge može izazvati napetost, nezadovoljstvo ili otpor. Primjerice, sukob se može javiti kada jedan

partner očekuje tradicionalnu podjelu obveza, dok drugi očekuje ravnopravnu raspodjelu kućanskih, roditeljskih ili financijskih odgovornosti.

Rodna očekivanja počinju se usvajati rano u razvoju. Djeca uče što se smatra „primjerenim” ponašanjem za djevojčice i dječake kroz roditeljske poruke, promatranje ponašanja odraslih, igru, školu, medije i širi društveni kontekst. Eccles i suradnici (1990) ističu da roditeljska očekivanja i rodni stereotipi mogu utjecati na način na koji se djecu usmjerava prema različitim interesima, aktivnostima i ulogama. Zbog toga rodna socijalizacija nije samo pitanje individualnih uvjerenja, nego i ponavljanih iskustava kroz koja djeca uče što se od njih očekuje kao budućih žena i muškaraca.

U partnerskim odnosima tradicionalna shvaćanja rodni uloga posebno dolaze do izražaja u svakodnevnoj raspodjeli obveza. Bartolac i sur. (2011) pokazuju da su stavovi žena prema rodnim ulogama u prosjeku egalitarniji od stavova muškaraca, ali da se deklarativni stavovi ne moraju nužno poklapati sa stvarnom raspodjelom obiteljskih uloga. Drugim riječima, partneri mogu načelno podržavati ravnopravnost, ali se u svakodnevnoj praksi kućanski poslovi, skrb za djecu i emocionalni rad i dalje mogu raspodjeljivati tradicionalnije. Autorice ističu upravo taj nesklad između stavova i ostvarenih uloga, pri čemu žene često žele ravnopravnu podjelu, ali u praksi i dalje preuzimaju veći dio obiteljskih obveza. Takav nesklad može biti važan izvor partnerskih sukoba. Ako jedan partner smatra da je raspodjela obveza pravedna, a drugi je doživljava kao neravnopravnu, sukob se ne odnosi samo na pojedini zadatak, primjerice tko će obaviti kućanski posao, nego na širi doživljaj poštovanja, uvažavanja i pravednosti u odnosu. Bartolac i sur. (2011) nalaze da muškarci općenito doživljavaju odnose u vezi pravednijima nego žene, dok žene izražavaju manje zadovoljstvo raspodjelom određenih obiteljskih ulaganja. To pokazuje da tradicionalne rodne uloge mogu utjecati na sukobe upravo preko različite percepcije pravednosti, a ne samo preko same podjele poslova.

U ovom je kontekstu važno spomenuti i nesklad između deklarativnog prihvatanja ravnopravnosti i zadržavanja tradicionalnih praksi u svakodnevnoj raspodjeli obiteljskih obveza. Takav nesklad može biti izvor partnerskih napetosti jer partneri mogu načelno podržavati ravnopravnost, ali u praksi i dalje različito doživljavati

pravednost raspodjele kućanskih, roditeljskih i emocionalnih ulaganja u odnos (Bartolac i sur., 2011). Takva normativna ambivalencija može stvarati latentne sukobe jer partneri možda verbalno zastupaju jednakost, ali u konkretnom ponašanju nastavljaju reproducirati nejednaku raspodjelu odgovornosti. Problem tada često nije samo u količini poslova, nego u osjećaju da se trud jednog partnera podrazumijeva, ne prepoznaje ili ne vrednuje jednako.

Povezanost tradicionalnih rodni uloga s partnerskim sukobima može se objasniti i kroz već spomenute teorije socijalne razmjene i teorije socijalne ravnoteže. Ako partner ima dojam da u odnos ulaže više vremena, emocionalnog rada, kućanskih ili roditeljskih obveza nego što dobiva zauzvrat, može se javiti osjećaj nepravde i nezadovoljstva. S druge strane, partner koji postojeću raspodjelu doživljava kao „normalnu” ili očekivanu možda neće prepoznati zašto je ona za drugu osobu izvor opterećenja. Upravo ta razlika u percepciji može dovesti do ponavljanih sukoba, osobito kada partneri nemaju zajedničko razumijevanje što smatraju pravednom i prihvatljivom podjelom uloga.

Zaključno, tradicionalna shvaćanja rodni uloga važna su za razumijevanje partnerskih sukoba jer oblikuju očekivanja o tome tko bi trebao preuzimati pojedine obveze, tko ima pravo donositi odluke, tko je odgovoran za emocionalnu brigu o odnosu i kako se procjenjuje pravednost u vezi.

Kada se očekivanja partnera razlikuju ili kada postoji nesklad između deklarativne ravnopravnosti i stvarne raspodjele odgovornosti, povećava se vjerojatnost nezadovoljstva, osjećaja nepravde i ponavljanih sukoba. Stoga se rodne uloge u partnerskom odnosu ne trebaju promatrati samo kao osobni stavovi, nego kao obrasci koji se svakodnevno pregovaraju kroz konkretna ponašanja, raspodjelu obveza i doživljaj uzajamnog uvažavanja.

3.3.3. Socijalna mreža

Kvaliteta socijalne mreže važna je kontekstualna odrednica partnerskih i obiteljskih odnosa. Slabo razvijena socijalna mreža i društvena izolacija mogu smanjiti dostupnost emocionalne, informacijske i praktične podrške, čime se smanjuje

kapacitet partnera za nošenje sa stresom. Suprotno tome, podržavajući odnosi s članovima šire obitelji, prijateljima, susjedima i drugim osobama iz neposrednog okruženja mogu djelovati kao zaštitni čimbenik jer partnerima pružaju osjećaj pripadnosti, razumijevanja i dostupnosti pomoći u kriznim situacijama.

Voydanoff (2005) razlikuje samu uključenost u zajednicu od afektivnih resursa zajednice, odnosno osjećaja podrške, povjerenja i pozitivne povezanosti s ljudima iz okruženja. Nalazi upućuju na to da afektivni resursi zajednice imaju pozitivniju povezanost s bračnom kvalitetom, dok sama učestalost sudjelovanja u aktivnostima izvan obitelji nije nužno povezana s boljom kvalitetom partnerskog odnosa, a u nekim slučajevima može biti i negativno povezana s bračnim zadovoljstvom jer povećava vrijeme provedeno izvan partnerskog i obiteljskog okruženja.

Posebno važan dio socijalne mreže partnera čine odnosi s obitelji partnera. Kvalitetni odnosi s partnerovom obitelji mogu pridonijeti osjećaju prihvaćenosti, pripadnosti i stabilnosti partnerskog odnosa. S druge strane, napeti odnosi s roditeljima ili drugim članovima partnerove obitelji mogu postati izvor dodatnog stresa i sukoba. Istraživanja o odnosima s tazbinom pokazuju da sukobi s članovima partnerove obitelji mogu dugoročno narušavati bračno zadovoljstvo, stabilnost i predanost odnosu (Bryant i sur., 2001). Fingerman i sur. (2012) naglašavaju da se odnos s obitelji partnera počinje oblikovati i prije sklapanja braka. Ako su rani kontakti s budućom tazbinom pozitivni, veća je vjerojatnost da će i odnosi s partnerovom obitelji nakon vjenčanja biti kvalitetniji. Povezanost odnosa s tazbinom i kvalitete partnerskog odnosa potvrđuju Bryant i sur. (2001) koji su utvrdili da nesklad i sukobi s članovima partnerove obitelji mogu predviđati kasnije smanjenje zadovoljstva i stabilnosti bračnog odnosa, osobito kod žena.

Zaključno, kvaliteta socijalne mreže važna je za razumijevanje partnerskih sukoba jer može povećati ili smanjiti resurse kojima partneri raspolažu u suočavanju sa stresom. Podržavajući odnosi s prijateljima, članovima obitelji i drugim bliskim osobama mogu ublažiti napetost, pomoći partnerima da reguliraju emocije, sagledaju sukob iz druge perspektive i, po potrebi, potraže stručnu pomoć. Međutim, socijalna mreža nema uvijek zaštitnu ulogu. Ako potiče zauzimanje strana, pojačava negativnu sliku o partneru ili narušava granice partnerskog odnosa, može dodatno produbiti sukob i

pridonijeti polarizaciji partnera. Stoga učinak socijalne mreže ovisi o njezinoj kvaliteti: ona može biti izvor podrške i stabilnosti, ali i dodatni izvor pritiska, opterećenja i eskalacije sukoba.

3.3.4. Uključivanje neformalne „treće strane“ u partnerske sukobe

Uključivanje neformalne „treće strane“ u partnerske sukobe odnosi se na situacije u kojima osobe izvan partnerskog odnosa neposredno ili posredno sudjeluju u partnerskom sukobu. To mogu biti roditelji, drugi članovi obitelji, prijatelji, rodbina, a ponekad i djeca. Njihova uloga postaje osobito važna u situacijama kada sukobljeni partneri svoj sukob više ne pokušavaju rješavati međusobno, nego traže potvrdu, zaštitu ili saveznika izvan odnosa. U takvim situacijama sukob se može proširiti iz partnerskog odnosa na širi obiteljski sustav. Primjerice, kada jedan partner svoje nezadovoljstvo dijeli s roditeljima, oni se mogu zaštitnički uključiti i zauzeti njegovu stranu. Time se drugi partner može početi doživljavati ne samo kao sudionik sukoba, nego i kao osoba protiv koje se oblikuje širi obiteljski stav. Takvo svrstavanje može pojačati osjećaj nepravde, osamljenosti ili napadnutosti te otežati izravan razgovor među partnerima.

U tradicionalnijim društvima kojima su emocionalne veze između odrasle djece i roditelja snažne, granice između sustava primarne obitelji i partnerskog sustava mogu biti manje jasne. Pritom problem nejasnih granica ne proizlazi iz bliskosti partnera s roditeljima, nego iz negativnog uplitanja roditelja u partnerske sukobe svoje odrasle djece koja najčešće u takvim situacijama ne uspijevaju jasno odvojiti lojalnost prema roditeljima od potrebe za preuzimanjem osobne odgovornosti u donošenju odluka koje se tiču rješavanja partnerskog sukoba.

Navedeno potvrđuje i Stolf (2017) koja naglašava da doživljaj negativnog uplitanja roditelja u partnerske sukobe predstavlja značajan čimbenik koji izravno utječe na smjer razvoja partnerskog sukoba i na njegov ishod.

O razlikama u utjecaju pojedinih članova partnerove obitelji govore nalazi Bryanta i sur. (2001) koji su utvrdili da sukob između svekrve i snahe može imati nepovoljnije posljedice za partnerski odnos nego loš odnos svekra ili punca sa snahom odnosno

zetom. Takvi nalazi upućuju na to da odnosi s tazbinom mogu imati različitu težinu ovisno o tome tko je uključen u sukob i kakvu ulogu ta osoba ima u obiteljskom sustavu.

U pozadini izraženog uplitanja roditelja ili snažne ovisnosti o njihovom mišljenju mogu se nalaziti teškoće u emocionalnom odvajanju od primarne obitelji i nedovoljno jasno postavljene granice između roditeljskog i partnerskog sustava. Brajša (1999) takve teškoće povezuje s neuspjelim odvajanjem od roditelja, nedovoljno razvijenim integritetom i nezavršenim procesima emocionalnog osamostaljivanja. U partnerskom odnosu to se može očitovati tako da jedan partner teško zauzima samostalan stav, izbjegava suprotstavljanje roditeljima ili dopušta da roditeljska očekivanja značajno oblikuju odluke koje bi trebali donositi partneri.

Zaključno, uključivanje neformalne „treće strane“ važno je za razumijevanje partnerskih sukoba jer pokazuje kako sukob može biti održavan ili pojačan izvan samog partnerskog odnosa. Kada roditelji, rodbina ili prijatelji preuzmu ulogu saveznika jedne strane, partneri mogu izgubiti prostor za izravan dogovor i preuzimanje odgovornosti za vlastiti odnos. Zbog toga je u obiteljskoj medijaciji važno prepoznati tko sve utječe na sukob, razlikovati podršku od uplitanja te pomoći partnerima da jasnije postave granice prema trećim osobama i odluke donose iz pozicije vlastite odgovornosti za partnerski ili roditeljski odnos.

3.3.5. Dostupnost i kvaliteta stručne i institucionalne podrške

Stručna i institucionalna podrška ima važnu ulogu u rješavanju partnerskih sukoba u situacijama kada partneri ne uspijevaju samostalno riješiti sukob, postići dogovor ili zaustaviti obrasce komunikacije koji dodatno produbljuju postojeće probleme. To se posebno odnosi na okolnosti u kojima su sukobi dugotrajni, emocionalno intenzivni, povezani s razvodom ili roditeljskom skrbi, odnosno kada posljedice partnerskog sukoba utječu i na djecu. U takvim situacijama psiholozi, socijalni radnici, obiteljski terapeuti, savjetovatelji i obiteljski medijatori mogu imati važnu ulogu u strukturiranju razgovora, smanjivanju emocionalne napetosti, olakšavanju komunikacije i osnaživanju partnera za donošenje informiranih i održivih odluka.

U kontekstu razvoda braka i roditeljskih sporova vezanih uz zajedničku maloljetnu i uzdržavanu djecu, važnu ulogu imaju i institucije, osobito Hrvatski zavod za socijalni rad, obiteljski centri i sudovi. One određuju formalni okvir postupanja, upućuju partnere na dostupne oblike pomoći i postavljaju granice prihvatljivog ponašanja, osobito kada su u sukob uključena maloljetna djeca. Stručnjaci pritom ne djeluju samo kao neutralni promatrači, nego mogu pomoći partnerima da jasnije definiraju problem, prepoznaju posljedice sukoba i razmotre mogućnosti njegova rješavanja.

Stručni tim Hrvatskog zavoda za socijalni rad, kao uvod u postupak razvoda, provodi obvezno savjetovanje koje je prema Obiteljskom zakonu obvezno prije pokretanja razvoda braka ako bračni drugovi imaju zajedničko maloljetno dijete. Obvezno savjetovanje provodi se i prije pokretanja drugih sudskih postupaka povezanih s ostvarivanjem roditeljske skrbi i osobnih odnosa s djetetom. Tijekom tog postupka bračni drugovi informiraju se o pravnim i psihosocijalnim posljedicama razvoda, o potrebi zaštite dobrobiti djeteta te o mogućnostima dogovornog uređivanja roditeljske skrbi i drugih pitanja važnih za buduće funkcioniranje obitelji.

Obvezno savjetovanje ima informativnu, edukativnu i usmjeravajuću funkciju, ali može imati i obilježja motivirajućeg razgovora. Njegova je svrha pomoći partnerima da jasnije sagledaju posljedice svojih odluka, prepoznaju područja oko kojih se mogu dogovoriti te, ako dogovor još nije postignut, razmotre mogućnost uključivanja u savjetodavnu podršku ili obiteljsku medijaciju (Sladović Franz i Branica, 2023).

Pritom je važno razlikovati savjetovanje, terapijski rad i obiteljsku medijaciju. Savjetovanje i terapija mogu biti usmjereni na emocionalne teškoće, obrasce komunikacije, ranije povrede i dublje uzroke partnerskih problema. Obiteljska medijacija ima uži i praktičniji cilj: usmjerena je na postizanje dogovora o konkretnim spornim pitanjima, primjerice o roditeljskoj skrbi, osobnim odnosima s djetetom, organizaciji svakodnevnog života nakon razdvajanja ili drugim pitanjima vezanim uz razvod.

Sladović Franz (2005:18) ističe da je „cilj obiteljske medijacije dogovor o rješavanju konkretnih, praktičnih problema, a ne razrješavanje problema iz prošlosti, promišljanje i/ili uklanjanje uzroka problema i sukoba u obitelji“.

Dostupnost i kvaliteta stručne podrške može značajno utjecati na tijek partnerskog sukoba. Kada partneri pravodobno dobiju stručnu pomoć, veća je mogućnost da sukob ne preraste u dugotrajnu eskalaciju, međusobno optuživanje ili potpuno prekidanje komunikacije. Stručna podrška može pomoći partnerima da razlikuju partnerski sukob od roditeljske odgovornosti, da smanje uključivanje djece u sukob i da odluke donose u skladu s dugoročnim potrebama obitelji. S druge strane, ako se stručna podrška doživljava samo kao formalna obveza ili ako se partneri u postupke uključuju tek kada je sukob već izrazito eskalirao, mogućnost postizanja dogovora može biti otežana.

Dostupnost stručne podrške ne ovisi samo o postojanju institucija, nego i o tome jesu li njihove usluge financijski, geografski i pravodobno dostupne te imaju li partneri povjerenja u stručnjake i sustav. Neki partneri mogu izbjegavati traženje pomoći zbog srama, nepovjerenja, straha od posljedica ili uvjerenja da se obiteljski problemi trebaju rješavati isključivo unutar privatne sfere. Zbog toga je važno dostupnost podrške promatrati i kroz spremnost partnera da pomoć prihvate, a ne samo kroz formalno postojanje usluge.

Zaključno, stručna i institucionalna podrška važna je za razumijevanje i rješavanje partnerskih sukoba jer može pomoći partnerima da jasnije definiraju problem, smanje emocionalnu eskalaciju, verbaliziraju očekivanja i donesu održive odluke. Njezina je uloga osobito važna u situacijama razvoda i roditeljskih sporova, kada je potrebno zaštititi dobrobit djece i spriječiti da se partnerski sukob prenese na roditeljsku suradnju. U obiteljskoj medijaciji ta je uloga posebno izražena jer medijator mora zadržati profesionalnu neutralnost, voditi računa o ravnoteži moći među sudionicima i istodobno biti osjetljiv na širi obiteljski, socijalni i pravni kontekst u kojem se sukob odvija.

4. Povezanost stilova rješavanja sukoba s kvalitetom i nestabilnošću braka

Thomas i Kilmann (1974, prema Blažeka Kokorić, 2005) razvili su model koji razlikuje pet stilova rješavanja sukoba: suradnički, izbjegavajući, natjecateljski, prilagodbeni i kompromis.

Suradnički, konstruktivni stil uključuje aktivno slušanje, otvorenu komunikaciju, izražavanje emocija bez optuživanja i zajedničko traženje rješenja. Ishodi sukoba u ovom slučaju često uključuju poboljšano međusobno razumijevanje, jačanje emocionalne povezanosti i rješenje koje zadovoljava obje strane.

Izbjegavajući stil može se opisati kao šutnja, povlačenje, ignoriranje problema. Iako ova strategija može kratkoročno smanjiti napetost, dugoročno ipak dovodi do nagomilavanja neriješenih problema. Kronično izbjegavanje rješavanja sukoba predviđa pad zadovoljstva odnosom, a tipični ishodi ove strategije su neriješeni konflikti, emocionalno udaljšavanje i eskalacija pasivnog nezadovoljstva.

Natjecateljski stil karakterizira potreba za „pobjedom“ u sukobu. Ova strategija uključuje agresivnu komunikaciju, kritiku i optuživanje. Ishodi ovog stila rješavanja problema uključuju asimetrična rješenja u kojima jedan partner uvijek gubi, porast neprijateljstva, smanjenje povjerenja i sigurnosti u partnerskom odnosu.

Prilagođujući (akomodirajući) stil obilježava situaciju kada jedan partner popušta kako bi očuvao mir u odnosu. Jednako kao izbjegavajući stil, kratkoročno može stabilizirati situaciju i odgoditi konflikt, no dugoročno dovodi do frustracije i neravnoteže moći. Ishodi ovakvog pristupa su prividna rješenja (bez stvarnog rješavanja problema), potisnuto nezadovoljstvo i rizik od kasnije eskalacije sukoba.

Kompromis kao stil rješavanja sukoba nalazi se između prilagođavanja i suradničkog stila. Kompromis znači djelomični dobitak i djelomični gubitak. Cilj je pronaći svrsishodno, obostrano prihvatljivo rješenje koje će zadovoljiti obje strane. Ovaj način rješavanja sukoba moguć je ako su sukobljene strane istih razina moći i kada su partneri usmjereni na očuvanje odnosa.

Stilovi rješavanja sukoba ne određuju samo trenutni ishod pojedinog konflikta, nego dugoročno oblikuju zadovoljstvo odnosom, razinu intimnosti, povjerenje i vjerojatnost opstanka braka. Istraživanje Johna Gottmana (1994) pokazuje da parovi koji koriste konstruktivne strategije imaju veću vjerojatnost postizanja rješenja koje zadovoljava oba partnera, te dugoročno višu razinu bračnog zadovoljstva. Ishodi sukoba u ovom slučaju često uključuju kompromis ili integrativno rješenje, povećano međusobno razumijevanje i jačanje emocionalne povezanosti.

Druga istraživanja također potvrđuju da stilovi rješavanja sukoba imaju ključnu ulogu u određivanju njihovih ishoda (Jurević, 2007, Slaćanac, 2021, prema Matak, 2024). Gottman (1994) ukazuje na to da destruktivni obrasci komunikacije, poput kritike i prijezira, značajno povećavaju vjerojatnost negativnih ishoda i razvoda.

Slično tome, Christensen i Heavey (1990) identificiraju važnu ulogu obrasca „zahtijevanje-povlačenje“ koji povećava frustraciju oba partnera, vodi percepciji nerazumijevanja, predviđa pad zadovoljstva i povećan rizik od prekida odnosa.

Zaključno, u kontekstu rada sa partnerima u sukobu važno je razvijati konstruktivni pristup konfliktima koji uključuje fleksibilnost, fokus na odnos (a ne na pojedinca), suradnju, interakciju s namjerom učenja umjesto obrane te vodi ka uspješnom razrješavanju konflikata, želi pozitivno doprinijeti zadovoljstvu odnosom (Greeff i De Bruyne, 2000, Sine Egeci i Gencoz, 2011, sve prema Matak, 2024).

Konstruktivni stilovi mogu transformirati sukob u priliku za rast i jačanje odnosa te pozitivno doprinijeti zadovoljstvu odnosom, dok destruktivni stilovi (dominacija, izbjegavanje) povećavaju rizik od kroničnog nezadovoljstva i raspada braka. Stoga u kontekstu promatranja kvalitete i stabilnosti braka nije presudno postojanje sukoba u partnerskom odnosu, nego način na koji se njima upravlja. Posebno je važna interakcija stilova partnera jer ishodi proizlaze iz njihove međusobne dinamike, a ne izoliranog ponašanja pojedinca.

5. Utjecaj neriješenih bračnih sukoba na dinamiku sukobljavanja tijekom i nakon razvoda braka

Neriješeni bračni sukobi i neadekvatni stilovi njihova rješavanja predstavljaju ključne prediktore visokokonfliktnih razvoda i nastavka nepovoljne dinamike sukobljavanja tijekom i nakon razvoda braka. Obrasci interakcije razvijeni tijekom braka pokazuju kontinuitet. Prema Gottmanu (1994) raniji destruktivni obrasci (kritika, prezir, obrambenost i povlačenje) koji doprinose eskalaciji sukoba i pouzdano predviđaju raspad odnosa, ne prestaju s razvodom, nego naprotiv snažno oblikuju interakcije bivših partnera. Ova dinamika predstavlja značajan rizik za dugotrajne i intenzivne konflikte, koji se naročito odražavaju na suroditeljstvo. Neadekvatna komunikacija, usmjerenost na konflikte narušavaju osjećaj stabilnosti transformirane obitelji, a utječu i na kvalitetu odluka vezanih uz daljnju skrb o djeci.

U kontekstu roditeljskih odnosa nakon razvoda braka, Kelly (2007) i Emery (2011) ističu koncept visokokonfliktnog suroditeljstva, u kojem bivši partneri nastavljaju konfliktnu obrasce kroz roditeljske interakcije. Neriješeni bračni sukobi vrlo često se prenose na roditeljsku razinu, pri čemu je dijete uključeno u konfliktnu dinamiku, što Minuchin (2012) iz terapijske perspektive opisuje kao triangulaciju unutar obiteljskog sustava. Ako lošu komunikaciju, neadekvatne strategije rješavanja partnerskih i obiteljskih problema promatramo kao jedan od vodećih razloga razvoda braka, gotovo da je nerealno očekivati da će partneri tijekom razvoda i nakon njega suštinski promijeniti međusobnu dinamiku komunikacije, osim ako tijekom razdvajanja nije došlo do emocionalne i komunikacijske razrade problema prije prekida odnosa. Istraživanje Hetheringtona (2002) potvrđuje da parovi s visokom razinom konflikta prije razvoda češće ulaze u dugotrajne pravne sporove i pokazuju slabiju prilagodbu nakon razvoda. Nasuprot tome, parovi koji su razvili učinkovite strategije rješavanja sukoba imaju veću vjerojatnost ostvarivanja kooperativnog odnosa nakon razvoda.

Navedene spoznaje ukazuju na to da negativni obrasci interakcije razvijeni tijekom braka pokazuju značajan kontinuitet, što naglašava važnost rane intervencije i razvoja konstruktivnih komunikacijskih vještina u cilju smanjenja konflikata i unapređenja post razvodnih odnosa.

6. Doprinos obiteljske medijacije rješavanju sukoba prije, tijekom i nakon razvoda braka

Obiteljska medijacija je prema Sladović Franz i Branica (2023) profesionalna intervencija koja nastoji olakšati rješavanje sukoba i sporova između članova obitelji sporazumom. Rješavanje sukoba sporazumom znači istodobno smanjenje razine konflikta, unaprjeđenje komunikacije među partnerima, a štiti i dobrobit djece. Medijator kroz svoju neutralnost i nepristranost pomaže partnerima, a posredno i ostalim članovima obitelji, da u spornim situacijama, a naročito u kontekstu razvoda braka i uređenju roditeljskih odnosa zadrže svoj integritet i postignu važne dogovore za budućnost.

Doprinos obiteljske medijacije u rješavanju partnerskih i roditeljskih sukoba posebno važno je sagledati kroz njezinu ulogu prije, tijekom i nakon razvoda braka.

U fazi prije razvoda braka obiteljska medijacija ima prvenstveno preventivnu i deeskalacijsku funkciju. Obzirom na razloge koji su doveli do odluke o razvodu/razlazu partnera, te na visoku razinu emocija koje prate ovu fazu, obiteljska medijacija partnerima omogućuje da prepoznaju disfunkcionalne obrasce komunikacije i te da pokušaju razviti konstruktivnije načine interakcije, kako bi se smanjio rizik od eskalacije konflikta i stvorio prostor za donošenje promišljenih, informiranih odluka za budućnost odnosa. U ovoj fazi razdvajanja partnera najefikasniji je oblik transformativne medijacije kojoj je cilj promjena loših interakcija te poticanje promjena na osobnoj razini svakog od bivših partnera kako bi mogli razumjeti drugu stranu i ostvariti miroljubiv odnos (Bush i Pope, 2004, prema Sladović Franz 2005). Ovdje je u radu medijatora značajna upotreba tehnika podrške, osnaživanja, reflektiranja, promoviranja njihovog međusobnog uvažavanja, sumiranja i parafraziranja (Bush i Folger, 1994, prema Kruk, 1997). Suvremeniji autori dodatno naglašavaju integrativni potencijal medijacije; primjerice, Lebow (2019) ističe da kombiniranje terapijskih i medijacijskih pristupa u ranim fazama razdvajanja doprinosi smanjenju emocionalne eskalacije i jačanju komunikacijskih kapaciteta partnera.

Tijekom faze razvoda braka, nakon što su partneri, ako se radi o roditeljima sa djecom, prošli obvezno savjetovanje i nisu sklopili Plan zajedničke roditeljske skrbi, obiteljska medijacija nastoji kroz strukturiranje problema i sukoba te facilitacijsku funkciju

usmjeriti partnere na postizanje sporazuma. Najčešće su to pitanja roditeljske skrbi, tj razdvojenog suroditeljstva (ostvarivanje osobnih odnosa sa djetetom, uzdržavanja, adrese na kojoj će dijete stanovati).

Kroz medijaciju u ovoj fazi roditelje/partnere nastoji se dovesti do stanja u kojem će osvještavanjem cilja, racionalno, ostaviti partnerska nezadovoljstva iza sebe i usmjeriti se na donošenje racionalnih i održivih odluka. Ponekad se može činiti da se bivši partneri tijekom ove faze, a zaključujući to po njihovim emocionalnim reakcijama, vraćaju u raniju fazu povišene emocionalnosti. Dopuštanje prepirke od strane medijatora ima ponekad pozitivnu ulogu ventiliranja, koja može biti korisna, no potrebno ju je držati pod kontrolom.

U ovoj fazi vrlo su učinkovite tehnike deeskalacije sukoba, preoblikovanja, sažimanja, fokusiranja na bitno, parcijaliziranja problema. Dogovori oko razdvojenog suroditeljstva nakon razvoda braka /zajednice kvalitetniji su i održiviji ako su posljedica aktivnog sudjelovanja obje strane, a neka istraživanja ukazuju i na veću razinu zadovoljstva sudionika i nižu razinu konflikata u kasnijim fazama, u odnosu na sudske postupke. Ova činjenica govori u prilog tome da je obiteljska medijacija osim na postizanje sporazuma usmjerena i na transformaciju odnosa, tj konkretnije transformaciju komunikacije sada bivših partnera.

U postrazvodnoj fazi obiteljska medijacija ima stabilizacijsku i korektivnu funkciju, osobito u kontekstu razvoja i održavanja kvalitetnog suroditeljskog odnosa. Ukoliko se partneri i nakon razvoda braka, obrate za pomoć i podršku u medijacijski postupak, to je potvrda da su tijekom razvoda bili zadovoljni pristupom, načinom i rezultatima medijacije. U ovoj fazi moguć je ponovo i edukativni aspekt medijacije, najčešće vezan uz specifična pitanja vezana uz tekuće probleme (poput promjene dinamike osobnih odnosa roditelja i djeteta, visine doprinosa za uzdržavanje), razvojnih potreba djece, a s njima i usklađivanje roditeljstva i suroditeljstva.

Obiteljska medijacija ima kvalitete višedimenzionalnosti u pogledu rješavanja spornih pitanja, ali i longitudinalnu dimenziju jer su njezini učinci vidljivi kroz dulje vremensko razdoblje. Uz sve navedene pozitivne karakteristike ovog postupka, važno je spomenuti i sveobuhvatni pristup obiteljske medijacije koji pretpostavlja potrebu za interdisciplinarnom suradnjom. U praksi, najčešće se tijekom medijacije u

interakciju sa partnerima uključuju psiholozi, socijalni radnici, pravnici i terapeuti koji sukladno svojoj bazičnoj domeni rada mogu povećati učinkovitost medijacije. U hrvatskom kontekstu, uključivanje drugih stručnjaka u postupak obiteljske medijacije prepoznato je kroz praksu sustava socijalne skrbi i normativni okvir Obiteljskog zakona.

Prije započinjanja postupka obiteljske medijacije, uz pravilnikom propisane obavezne pretpostavke za započinjanje postupka, vrlo je važna *procjena konfliktnosti* roditelja i po potrebi suradnja s drugim stručnjacima u pružanju najprimjerenije usluge, osobito u složenim slučajevima. U Hrvatskoj ova suradnja je omogućena kroz okvir sustava socijalne skrbi, gdje medijatori često djeluju u okruženju koje uključuje socijalne radnike, psihologe i pravnike.

6.1. Provedba obiteljske medijacije u kontekstu visokokonfliktnih razvoda

Brojni stručnjaci ukazuju na porast broja visokokonfliktnih razvoda s obilježjima ljutnje, netrpeljivosti, osvetoljubivosti i nepovjerenja, kao i nekih nasilnih oblika ponašanja (Buljan Flander i sur., 2014, Buljan Flander i Roje Đapić, 2020, prema Požega i Ajduković, 2020).

Unatoč nedostatku precizne definicije, različiti autori se slažu da se visokokonfliktni razvodi mogu opisati kao oni u kojima bivši partneri imaju nerazriješeni, dugotrajni konflikt koji traje najmanje dvije godine, koji karakterizira međusobno okrivljivanje, neprijateljstvo i nemogućnost preuzimanja odgovornosti za svoju ulogu u sporu (Anderson i sur., 2011, prema Majnarić, 2022).

Johnston (1994, prema Majnarić, 2022) je predložila da se izraz „visokokonfliktni odnosi“ koristi za slučajeve kada postoji velik broj parničnih postupaka, kada je razina bijesa i nepovjerenja među partnerima visoka, kada je prisutno nasilje u obitelji, kada je jedan partner nasilan, a nasilje se nastavlja i nakon razdvajanja i kada je prisutno otuđenje jednog roditelja od djeteta/djece, kao posljedica ponašanja ili stava drugog roditelja. Anderson i sur. (2011, prema Majnarić, 2022) procjenjuju postojanje tri nivoa konflikta:

Konflikte niskog intenziteta karakterizira partnerska usredotočenost na problem, više nego na partnera, povjerenje, preuzimanje odgovornosti za svoju ulogu u sporu, o problemima se razgovara i nastoji ih se riješiti. U *konfliktima umjerenog intenziteta* s vremenom, ako izostane intervencija deeskalacije sukoba, raste usredotočenost na partnera, a manje na problem i postoji značajan rizik da će se razina konflikta vjerojatno povećati. U *konfliktima visoke razine*, prisutno je puno reaktivnosti, frustracije, bijesa, ogorčenost i međusobnog okrivljivanja i teže se, ili nikako, pregovara o problemima.

Promatrajući s psihološkog i pravnog aspekta, stručnjaci ukazuju da je u slučaju visokokonfliktnih razvoda nužna rana intervencija, s ciljem ublažavanja postojećih tenzija i sukoba, kao i sprečavanju njihove eskalacije (Bailey i sur., 2020, prema Majnarić, 2022). U tom smislu, obiteljska medijacija može imati važnu ulogu samo ako se primijeni pravodobno, uz jasnu procjenu prikladnosti slučaja i uz odgovarajuće procesne prilagodbe. Ako je sukob već izrazito eskalirao, ako su roditelji dugotrajno uključeni u parnične postupke, ako je komunikacija potpuno prekinuta ili ako su prisutne tvrdnje o nasilju, mogućnosti medijacije znatno su sužene, a ponekad i isključene. Razlozi zbog kojih obiteljska medijacija u pojedinim visokokonfliktnim razvodima nije preporučljiva proizlaze iz temeljnih pretpostavki medijacijskog postupka. Obiteljska medijacija pretpostavlja dobrovoljnost sudjelovanja, spremnost na suradnju, sposobnost stranaka da postignu i provode sporazum te dovoljnu ravnotežu moći koja omogućuje ravnopravne pregovore. Upravo zato Breber i Sladović Franz (2014) ističu da se obiteljska medijacija najčešće ne preporučuje sudionicima visokokonfliktnih razvoda kada je prisutna nespremnost na suradnju, usmjerenost na daljnje sukobljavanje te neravnoteža moći, osobito ako postoje elementi verbalnog ili psihološkog nasilja. U takvim okolnostima medijacija vjerojatno neće biti uspješna, a može biti i rizična za sigurnost i prava sudionika.

Aktualna praksa u radu sa visokokonfliktnim odnosima u Hrvatskoj svodi se na parničenje, upućivanje partnera na multidisciplinarnu procjenu roditeljskih kapaciteta, a zatim na preporuku i upućivanje (suda, Zavoda za socijalni rad) na psihosocijalno savjetovanje. Rijetko se partneri ove razine konfliktnosti uključuju u postupke savjetovanja, unatoč pismenom upućivanju od strane Zavoda za socijalni rad. Prema Majnarić (2022) za sada kod nas ne postoje jedinstveni programi na razini države koji

bi se ciljano bavili problematikom visokokonfliktnih razvoda te se u rješavanju problema ovakvih parova može govoriti više u terminima saniranja šteta i prevencije težih posljedica.

6.2. Granice primjene obiteljske medijacije u slučajevima obiteljskog nasilja

Nasilničko ponašanje u bračnim i izvanbračnim partnerskim odnosima je „rak rana“ svakog društva, a njegove posljedice vidljive su u trajnim fizičkim, mentalnim i emocionalnim posljedicama, a nerijetko svjedočimo i smrtnom ishodu. Prema čl. 10 Zakona o zaštiti od nasilja u obitelji (NN 70/17, 126/19, 84/21, 114/22, 36/24), nasilničko ponašanje opisuje se kao primjena fizičke sile, psihičke prisile, ekonomskog zlostavljanja i seksualnog uznemiravanja među članovima obitelji ili bliskim osobama. Također, ono uključuje ponašanja koja uzrokuju fizičku/psihičku bol, strah ili povredu dostojanstva, uključujući zanemarivanje potreba starijih ili osoba s invaliditetom.

Obiteljski zakon (NN 103/2015, 98/2019, 47/2020, 49/2023, 156/2023) u čl. 332, st. 1 propisuje da se obiteljska medijacija ne provodi u slučajevima postojanja tvrdnji o obiteljskom nasilju. Sukladno tome pred obiteljskog medijatora stavlja se važan zadatak točnog i preciznog prepoznavanja postojanja partnerskog nasilja i ne/ravnoteže moći.

U literaturi postoje različiti teorijskih okviri bitni za razumijevanje partnerskog nasilja. Među njima važan je teorijski pristup koji je razvio Johnson (1995, prema Požega i Ajduković, 2020), a koji razlikuje dva tipa nasilja u partnerskom odnosu, a to su: uzajamno nasilje partnera i patrijarhalni terorizam. Uzajamno nasilje se povezuje sa lošijim strategijama rješavanja sukoba, čiji intenzitet varira od blažih oblika nasilja do ozbiljnijih, dok se terorizam u partnerskim odnosima odnosi na zlouporabu moći i kontrolu, često ga obilježava ozbiljno nasilje i počinitelj je gotovo uvijek muškarac.

Kelly i Johnson (2008, prema Požega i Ajduković, 2020) su ovaj pristup dalje razradili i podijelili ga na četiri različita oblika nasilja koji se razlikuju po dinamici, uzrocima i posljedicama, pa tako razlikujemo: situacijsko nasilje, nasilje koje karakterizira prisila

i kontrola, nasilje kao reakcija na napad i nasilje potaknuto stresnim događajem (npr. razvodom ili razdvajanjem).

Obzirom na različite oblike nasilja u partnerskom odnosu i značajne razlike u karakteristikama pojedinog oblika nasilja, može se zaključiti da „*nije znanstveno ni etički prihvatljivo govoriti o nasilju u obitelji bez specificiranja o kojem se obliku nasilnog ponašanja radi*“ (Johnson 2006, prema Majstorović 2017:142-143). U skladu sa navedenim, u slučajevima u kojima se pojavljuju tvrdnje o obiteljskom ili partnerskom nasilju, prije bilo kakvog razmatranja medijacijskog rada potrebno je provesti pažljivu procjenu o kakvom se obliku nasilnog ponašanja radilo, s naglaskom na procjeni sigurnosti, ravnoteže moći i sposobnosti stranaka za ravnopravno sudjelovanje (Ajduković i sur., 2017).

Neosporno je da u slučajevima obiteljskog ili partnerskog nasilja zaštita žrtve i djece mora imati prednost pred nastojanjem da se postigne sporazum, no istodobno je važno razvijati jasne stručne kriterije za pažljivu procjenu sigurnosti. Profesionalna odgovornost obiteljskog medijatora stoga uključuje prepoznavanje neravnoteže moći, procjenu prikladnosti medijacije i pravodobno upućivanje na druge oblike zaštite i stručne intervencije kada medijacija nije primjerena.

7. Zaključak

Cjelovitije razumijevanje partnerskih sukoba i njihovo učinkovitije razrješavanje u okviru obiteljske medijacije zahtijeva integraciju različitih teorijskih perspektiva. U tom kontekstu osobito su važne teorija privrženosti, teorija atribucije, bihevioralni pristup, teorija socijalnog učenja, teorija socijalne razmjene, teorija socijalne ravnoteže odnosno međuovisnosti, sistemski obiteljski pristup te model ranjivost–stres–prilagodba. Teorija privrženosti pomaže razumjeti zašto partneri na sukob reagiraju strahom od napuštanja, pojačanim traženjem bliskosti ili emocionalnim povlačenjem. Teorija atribucije objašnjava kako tumačenje partnerova ponašanja kao namjernog, sebičnog, stabilnog ili promjenjivog može pridonijeti smirivanju ili eskalaciji sukoba. Bihevioralni pristup i teorija socijalnog učenja naglašavaju da se obrasci poput kritiziranja, povlačenja, popuštanja, verbalne agresije ili konstruktivne

komunikacije mogu učiti, ponavljati i potkrepljivati kroz iskustvo. Teorije socijalne razmjene i socijalne ravnoteže dodatno objašnjavaju važnost subjektivnog doživljaja pravednosti, uzajamnosti, ulaganja i koristi u odnosu. Sistemski pristup sukob promatra unutar šire obiteljske dinamike, dok model ranjivost–stres–prilagodba povezuje osobne ranjivosti partnera, razinu stresa i njihove prilagodbeno-komunikacijske procese. Pojedinačne teorije nude samo djelomična objašnjenja, dok njihovo povezivanje omogućuje cjelovitije razumijevanje dinamike i ishoda partnerskih sukoba.

Takav integrirani teorijski okvir posebno je važan jer se partnerski sukobi ne oblikuju samo na razini odnosa, nego i pod utjecajem brojnih individualnih, relacijskih i okolinskih odrednica. Individualna obilježja, poput osobina ličnosti, stilova privrženosti, emocionalne regulacije, spola, rodne uloge, obrazovanja i osobnih uvjerenja, mogu utjecati na način na koji partneri doživljavaju sukob i biraju strategije njegova rješavanja. Relacijske odrednice, poput raspodjele moći, zadovoljstva odnosom i intimnošću, trajanja veze, emocionalnog sagorijevanja, nevjere, kapaciteta za oprost i procjene budućnosti odnosa, oblikuju intenzitet sukoba i spremnost partnera na promjenu. Okolinski čimbenici, poput socioekonomskih uvjeta, tradicionalnih shvaćanja rodničkih uloga, kvalitete socijalne mreže, uključivanja neformalne treće strane te dostupnosti stručne i institucionalne podrške, dodatno mogu ublažiti ili pojačati postojeće konflikte.

Primjena ovakvog integriranog pristupa korisna je u početnoj procjeni sukoba i u vođenju medijacijskog procesa. U početnoj procjeni sukoba medijatoru omogućuje prepoznavanje ključnih izvora sukoba, primjerice emocionalne nesigurnosti, negativnih atribucija, nefunkcionalnih komunikacijskih obrazaca, doživljaja nepravde, neravnoteže moći, pritiska šire obitelji ili kumulativnog stresa. U vođenju medijacijskog procesa takvo razumijevanje pomaže medijatoru da strukturira razgovor, smanjuje emocionalnu eskalaciju, potiče jasnije izražavanje potreba, usmjerava partnere na konkretne dogovore, jača roditeljsku suradnju i pomaže u postavljanju granica prema trećim osobama.

Iz navedenoga proizlazi da integracija različitih teorijskih pristupa pruža čvrstu osnovu za razumijevanje složenosti partnerskih sukoba. Ona omogućuje da se sukob ne

promatra samo kao pojedinačan događaj ili izraz osobina partnera, nego kao proces koji se razvija kroz vrijeme, u odnosu između partnera i pod utjecajem šireg obiteljskog, društvenog i institucionalnog konteksta. Takvo razumijevanje posebno je važno u obiteljskoj medijaciji, čiji cilj nije samo smanjiti neposredni konflikt, nego pomoći partnerima da jasnije prepoznaju sporna pitanja, preuzmu odgovornost za odluke i, kada je to moguće, uspostave održiviji oblik komunikacije i suradnje.

Uz teorijske i istraživačke spoznaje koje omogućuju bolje razumijevanje dinamike i ishoda partnerskih sukoba, zaključno je važno razmotriti i neke praktične izazove koji se javljaju unutar postojećeg sustava provođenja obiteljske medijacije u aktualnom hrvatskom kontekstu.

Usluga obiteljske medijacije nastoji se posljednjih godina u Hrvatskoj sve više promicati kao konstruktivan i sporazuman način rješavanja obiteljskih prijepora, no unatoč tome praksa pokazuje da je njezina praktična dostupnost i vidljivost velikim dijelom uvjetovana izmjenama zakonodavnog okvira, načinom upućivanja korisnika i razinom informiranosti korisnika o mogućnostima uključivanja u medijacijski postupak. Prema važećem Obiteljskom zakonu (NN 103/2015, 98/2019, 47/2020, 49/2023, 156/2023), bračni drugovi koji imaju zajedničko maloljetno dijete dužni su prije pokretanja postupka razvoda sudjelovati samo u obveznom savjetovanju, dok se u slučaju nepostizanja plana o zajedničkoj roditeljskoj skrbi navodi da mogu (ali i ne moraju) pristupiti prvom sastanku obiteljske medijacije. Takvo uređenje u praksi dovodi do smanjivanja šanse da partneri, osobito u fazi intenzivnog sukoba, uopće dođu u kontakt s medijacijom kao strukturiranim oblikom podrške.

Daljnji razvoj obiteljske medijacije u Hrvatskoj trebao bi uključivati ulaganje u specijaliziranu edukaciju medijatora, osobito u području visokokonfliktnih razvoda, procjene različitih oblika nasilja u partnerskim odnosima, zaštite dobrobiti djece i tehnika uravnoteživanja moći u medijacijskom procesu. Osim toga, potrebno je jačati javnu vidljivost obiteljske medijacije kao postupka koji nije vezan samo uz razvod braka, nego se može koristiti i u drugim obiteljskim sukobima u kojima članovi obitelji ne uspijevaju samostalno postići dogovor. U tom smislu važno je razmotriti mogućnosti sustavnijeg informiranja građana o obiteljskoj medijaciji, uključujući

modele obveznog informativnog ili predmedijacijskog susreta, uz očuvanje načela dobrovoljnosti samog medijacijskog procesa.

Konačno, razvoj obiteljske medijacije zahtijeva bolje povezivanje akademske zajednice, praktičara i institucija. Sustavno istraživanje učinkovitosti medijacijskih postupaka, analiza razloga zbog kojih se postupci pokreću ili ne pokreću, evaluacija ishoda medijacije, te kontinuirana supervizijska podrška medijatorima mogu pridonijeti ujednačenijoj i kvalitetnijoj praksi. Profesionalna uloga obiteljskog medijatora zato ne podrazumijeva samo facilitiranje komunikacije, nego i kontinuiranu refleksiju, razvoj kompetencija i osjetljivost na složene emocionalne, relacijske, pravne i društvene okolnosti u kojima se partnerski i obiteljski sukobi odvijaju.

LITERATURA

1. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*, New York: Psychology press.
2. Ajduković, M., Kregar Orekšović, K., & Laklija, M. (2007). Teorija privrženosti i suvremeni socijalni rad, *Ljetopis socijalnog rada*, 14(1), 59-91.
3. Ajduković, M., Patrčević, Š., & Ernečić, M. (2017). Izazovi obiteljske medijacije u slučajevima nasilja u partnerskim odnosima, *Ljetopis socijalnog rada*, 23(3), 381-411.
4. Amato, P. R., & DeBoer, D. D. (2001). The transmission of marital instability across generations: Relationship skills or commitment to marriage?, *Journal of marriage and family*, 63(4), 1038-1051.
5. Aronson, E., Wilson, T. D., Akert, R. M., Franc, R., Kamenov, Ž., Šakić, M., & Šakić, V. (2005). *Socijalna psihologija*, Zagreb: Mate d.o.o.
6. Atkins, D. C., Baucom, D. H., & Jacobson, N. S. (2001). Understanding infidelity: Correlates in a national random sample, *Journal of family psychology*, 15(4), 735-749.
7. Bandura, A. (2009). *Social learning theory*, New York: Press, G. L. I.
8. Barker, P., & Chang, J. (2013). *Basic family therapy*, John Wiley & Sons
9. Bartolac, A., Kamenov, Ž., & Petrak, O. (2011). Rodne razlike u obiteljskim ulogama, zadovoljstvu i doživljaju pravednosti s obzirom na tradicionalnost stava, *Revija za socijalnu politiku*, 18(2), 175-194.
10. Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998a). Ego depletion: Is the active self a limited resource?, *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265.
11. Baumeister, R. F., Exline, J. J., i Sommer, K. L. (1998b). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. U: E. L. Worthington, Jr. (ur.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*, Philadelphia: Templeton Foundation Press, 79-104.

12. Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*, Jastrebarsko: Naklada Slap.
13. Blažeka Kokorić, S. (2007). Rješavanje partnerskih sukoba s obzirom na spol partnera, iskustvo i trajanje partnerskog odnosa, *Ljetopis socijalnog rada*, 14(1), 5-26.
14. Blažeka Kokorić, S., & Gabrić, M. (2009). Razlike u ljubavnim vezama studenata sa sigurnim i nesigurnim stilovima privrženosti, *Ljetopis socijalnog rada*, 16(3), 551-572.
15. Blow, A. J. , & Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships I: A methodological review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(2), 183-216.
16. Blau, P. (1964). *Exchange and power in social life*. Routledge.
17. Blažeka Kokorić, S. (2006). *Povezanost iskustava u primarnoj obitelji s obilježjima partnerskih odnosa*. Doktorska disertacija. Zagreb: Pravni fakultet, Studijski centar socijalnog rada.
18. Blažeka Kokorić, S. & Stolf, G. (2021). Povezanost između obilježja partnerskih sukoba s doživljajem emocionalnog sagorijevanja i procjenom budućnosti partnerske veze, *Nova prisutnost: časopis za intelektualna i duhovna pitanja*, 19(2), 419-436.
19. Blažeka Kokorić, S., & Matković, L. (2022). Povezanost samopoštovanja s rješavanjem sukoba u partnerskim vezama studenata, *DHS-Društvene i humanističke studije: časopis Filozofskog fakulteta u Tuzli*, 19(19), 711-728.
20. Bowen, M. (1993). *Family therapy in clinical practice*. Bloomsbury Publishing PLC.
21. Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique, *Psychological Bulletin*, 107(1), 3–33.
22. Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review, *Journal of marriage and family*, 62(4), 964-980.

23. Brajša, P. (1999). *Sreća i nesreća udvoje: istinite priče žena i muškaraca o bračnoj stvarnosti*. Varaždin: Stanek.
24. Breber, M. i Sladović Franz, B. (2014). Uvođenje obiteljske medijacije u sustav socijalne skrbi – perspektiva stručnjaka, *Ljetopis socijalnog rada*, 21 (1), 123-152.
25. Bryant, C. M., Conger, R. D., & Meehan, J. M. (2001). The influence of in-laws on change in marital success, *Journal of Marriage and Family*, 63(3), 614–626.
26. Brown, J. , & Errington, L. (2024). Bowen family systems theory and practice: Illustration and critique revisited, *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 45(2), 135-155.
27. Call, V. R. , & Heaton, T. B. (1997). Religious influence on marital stability. *Journal for the scientific study of religion*, 382-392.
28. Conger, R. D., Rueter, M. A., & Elder, G. H., Jr. (1999). Couple resilience to economic pressure, *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 54–71.
29. Corey, G., & Arambašić, L. (2004). *Teorija i praksa psihološkog savjetovanja i psihoterapije*. Zagreb: Naklada Slap.
30. Christensen, A., & Heavey, C. L. (1999). Interventions for couples, *Annual review of psychology*, 50(1), 165-190.
31. Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict, *Journal of personality and social psychology*, 59(1), 73-81.
32. Curtis, K. T., & Ellison, C. G. (2002). Religious heterogamy and marital conflict: Findings from the National Survey of Families and Households. *Journal of Family Issues*, 23(4), 551-576.
33. Čudina-Obradović, M., & Obradović, J. (2006). *Psihologija braka i obitelji*. Zagreb: Golden marketing-Tehnička knjiga.

34. Dalbello, D. (2018). Zadovoljstvo brakom i osobine ličnosti partnera, *Psychē: Časopis studenata psihologije*, 1(1), 69-71.
35. Dattilio, F. M. (2009). *Cognitive-behavioral therapy with couples and families: A comprehensive guide for clinicians*. Guilford Press.
36. Dučkić, A., & Blažeka Kokorić, S. (2014). Duhovnost–resurs za prevladavanje kriznih životnih situacija kod pripadnika karizmatičkih zajednica, *Ljetopis socijalnog rada*, 21(3), 425-452.
37. Eagly, A. H., & Karau, S. J. (2002). Role congruity theory of prejudice toward female leaders, *Psychological Review*, 109(3), 573–598.
38. Eccles, J. S., Jacobs, J. E., & Harold, R. D. (1990). Gender role stereotypes, expectancy effects, and parents' socialization of gender differences, *Journal of social issues*, 46(2), 183-201.
39. Ernečić, M., & Patrčević, S. (2013). *Razvod – pogled iznutra*. Koprivnica: Udruga za pomoć djeci i mladeži „Prijatelj“.
40. Ernečić, M., & Patričević, S. (2017). Narcistična ranjivost i razvod braka, *Ljetopis socijalnog rada*, 24(1), 147-166.
41. Erol, R. Y., & Orth, U. (2016). Self-esteem and the quality of romantic relationships, *European Psychologist*, 21(4), 274–283.
42. Erol, R. Y., & Orth, U. (2014). Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: Two longitudinal studies, *Developmental psychology*, 50(9), 2291-2303.
43. Emery, R. E. (2011). *Renegotiating family relationships: Divorce, child custody, and mediation*. Guilford Press.
44. Fiori, M., & Vesely-Maillefer, A. K. (2018). Emotional intelligence as an ability: Theory, challenges, and new directions. U: Keefer, K.V., Parker, J.D.A. & Saklofske, D.H. (ur.) *Emotional intelligence in education: Integrating research with practice*, Cham: Springer International Publishing, 23-47.

45. Fincham, F. D., Beach, S. R., Lambert, N., Stillman, T., & Braithwaite, S. (2008). Spiritual behaviors and relationship satisfaction: A critical analysis of the role of prayer, *Journal of social and clinical psychology*, 27(4), 362-388.
46. Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1992). Assessing attributions in marriage: the relationship attribution measure, *Journal of personality and social psychology*, 62(3), 457-468.
47. Fincham, F. D. (2001). Attributions and Close Relationships: From Balkanization to Integration. U: Fletcher, G.J. & Clark, M. (ur.) *Blackwell Handbook of Social Psychology*. Oxford: Blackwell, 3-31.
48. Fincham, F. D., Beach, S. R. H., & Davila, J. (2004). Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage, *Journal of Family Psychology*, 18(1), 72–81.
49. Fincham, F. D. (2010). Forgiveness: Integral to a science of close relationships? U: Mikulincer, M., & Shaver, P.R. (ur.) *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature*. American Psychological Association, 347-365.
50. Fingerman, K. L., Gilligan, M., VanderDrift, L., & Pitzer, L. (2012). In-law relationships before and after marriage: Husbands, wives, and their mothers-in-law, *Research in Human Development*, 9(2), 106-125.
51. Gayathri, N., & Meenakshi, K. (2013). A literature review of emotional intelligence, *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 2(3), 42-51.
52. Goleman, D. (2022). *Emocionalna inteligencija*. Zagreb: Mozaik knjiga.
53. Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216–1229.
54. Gottman, J.M., & DeClaire, J. (2022). *Raising An Emotionally Intelligent Child*, New York: Simon & Schuster.
55. Gottman, J. M. (1994). *Why marriages succeed or fail: And how you can make yours last*. New York: Simon & Schuster.

56. Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period, *Journal of Marriage and family*, 62(3), 737-745.
57. Gottman, J. M., & Silver N. (1999). *Seven Principles for Making Marriage Work*, New York: Barnes & Noble, Books A Million.
58. Hammett, J. F., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2021). When does verbal aggression in relationships covary with physical violence?, *Psychology of Violence*, 11(1), 50–60.
59. Horvat, K., & Šipek, T. (2022). Ljubavna mržnja: Psihodinamika odnosa visokokonfliktnih parova u razvodu, *Ljetopis socijalnog rada*, 29(2), 305-325.
60. Heyman, R. E., O'Leary, K. D., & Jouriles, E. N. (1995). Alcohol and aggressive personality styles: Potentiators of serious physical aggression against wives?, *Journal of Family Psychology*, 9(1), 44-57.
61. Homans, G. C. (1958). Social behavior as exchange, *American journal of sociology*, 63(6), 597-606.
62. Hetherington, E. M. (2002). 'For Better or For Worse': Divorce Reconsidered, *Marriage, Families & Spirituality*, 8(2), 178-192.
63. Heider, F. (2013). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Psychology Press.
64. Isić-Imamović, A. (2023). Djelovanje spremnosti opraštanja drugima na mentalno zdravlje. *Novi Muallim*, (96), 8-14.
65. Jacobson, N. S., & Margolin, G. (1986). *Marital therapy: Strategies based on social learning and behavior exchange principles*. Routledge.
66. Janković, J. (1995). Teorijska promišljanja o obitelji, *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 4(4-5 (18-19)), 433-449.
67. Janković, J. (2004). *Pristupanje obitelji-sustavni pristup*, Zagreb: Alinea.
68. Janković, J. (2012). Plodovi roditeljskih poruka, *Zagreb: Etcetera*.
69. Janković, J. (2020). Street corner work s obiteljima, *Socijalne teme: Časopis za pitanja socijalnog rada i srodnih znanosti*, 1(7), 123-123.

70. Janković, I. (2023). *Nasilje u adolescentskim partnerskim vezama*. Niš: Filozofski fakultet Univerziteta.
71. Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research, *Psychological bulletin*, 118(1), 3-34.
72. Kelley, H. H. (1967). Attribution theory on social psychology, U: Levin, D. (ur.) *Nebraska Symposium on Motivations*, University of Nebraska Press, Lincoln, 192–238.
73. Kelley, H. H. (1973). The processes of causal attribution, *American psychologist*, 28(2), 107-128.
74. Kelly, J. B. (2007). Children's living arrangements following separation and divorce: Insights from empirical and clinical research. *Family process*, 46(1), 35-52.
75. Krapić, N., & Daraboš, D. (2024). Stilovi privrženosti i zadovoljstvo različitim aspektima ljubavne veze: dijadna analiza, *Psihologijske teme*, 33(2), 459-481.
76. Kruk, E. (1997). Mediation and conflict resolution in social work and the human services: Issues, debates, and trends, U: Kruk, E. (ur.), *Mediation and conflict resolution in social work and the human services*, Chicago: Nelson-Hall, Inc., 1-17.
77. Krznarić Jaković, T. (2020). *Uloga kognitivnih i motivacijskih činitelja u predviđanju konstruktivne komunikacije prilikom sukoba u bliskim vezama*. Doktorska disertacija. Zagreb: Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju.
78. Lambert, N. M., & Dollahite, D. C. (2006). How religiosity helps couples prevent, resolve, and overcome marital conflict. *Family Relations*, 55(4), 439–449.
79. Lebow, J. L., (2019). Integrative family therapy for difficult divorce. U: Jay L. Lebow, J.L., Chambers, A. L., & Breunlin, D. C. (ur.) *Encyclopedia of couple and family therapy*. Cham: Springer International Publishing, 1516-1524.

80. Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2014). Relationship problems over the early years of marriage: Stability or change?, *Journal of Family Psychology*, 28(6), 979-985.
81. McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications, *Journal of Personality*, 60(2), 175–215.
82. Mahoney, A. (2005). Religion and conflict in marital and parent-child relationships, *Journal of social issues*, 61(4), 689-706.
83. Majnarić, I. (2022). Obilježja visokokonfliktnih razvoda roditelja s maloljetnom djecom. *Ljetopis socijalnog rada*, 29(1), 99-123.
84. Majstorović, I. (2017). Obvezno savjetovanje i obiteljska medijacija de lege lata i de lege ferenda, *Godišnjak Akademije pravnih znanosti Hrvatske*, 8(posebni broj), 129-150.
85. Malčić, Lj., Blažeka Kokorić, S., & Dželalija, S. (2025) Social services for divorced parents in Croatia - experts perspective, U: Avirovic Bundalevska, I. (ur.) *Conference Proceedings of the 1st International Conference – Challenges of Contemporary Families*, Skoplje: Faculty of Philosophy, 52-73.
86. Matak, G. (2024). *Taktike manipulacije, emocionalni rad i sagorijevanje u braku kao prediktori uspješnosti rješavanja konflikata i bračnog zadovoljstva*. Diplomski rad, Zadar: Sveučilište u Zadru, Odjel za psihologiju.
87. Matošević, L. (2024). *Odrednice načina rješavanja sukoba u partnerskom odnosu*. Diplomski rad. Zagreb: Pravni fakultet, Studijski centar socijalnog rada.
88. McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement, *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586–1603.
89. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.

90. Miloš, U. T., & Šmigoc, J. B. (2025). *Uloga stila privrženosti u kvaliteti partnerskih odnosa*. Sarajevo: Fakultet političkih nauka, Odsjek za socijalni rad.
91. Minuchin, S. (2012). *Families and family therapy*. London: Routledge.
92. *Obiteljski zakon*, Narodne novine 103/2015, 98/2019, 47/2020, 49/2023, 156/2023.
93. Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem, *Current directions in psychological science*, 23(5), 381-387.
94. Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 368–378.
95. Power, C., Rodgers, B., & Hope, S. (1999). Heavy alcohol consumption and marital status: disentangling the relationship in a national study of young adults. *Addiction*, 94(10), 1477-1487.
96. Požega, J., & Ajduković, M. (2020). Iskustva medijatora u procesu obiteljske medijacije u slučajevima partnerskog nasilja, *Ljetopis socijalnog rada*, 27 (2), 287-316.
97. Rohner, R. P. (1986). *The warmth dimension: Foundations of parental acceptance-rejection theory*. Sage Publications, Inc
98. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*, Princeton University Press, Princeton, NJ.
99. Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F., & Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence, *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 53-78.
100. Sladović Franz, B. (2005). Obilježja obiteljske medijacije. *Ljetopis socijalnog rada*, 12(2), 301-320.
101. Sladović Franz, B., & Branica, V. (2023). Obiteljska medijacija: psihosocijalna perspektiva. Zagreb: Pravni fakultet, Studijski centar socijalnog rada.

102. Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan
103. Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*, New York: Knopf.
104. Snyder, D. K., Gordon, K. C., & Baucom, D. H. (2004). Treating Affair Couples: Extending the Written Disclosure Paradigm to Relationship Trauma, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 155–159.
105. Državni zavod za statistiku Republike Hrvatske (2025). *Statističke informacije 2025*.
106. Štifter, A., Mihalj, M., Rajhvajn Bulat, L., & Vuković, S. (2016). Razlozi razvoda braka kao odrednice sporazuma o roditeljskoj skrbi, *Ljetopis socijalnog rada*, 23 (2), 275-297.
107. Stolf, G. (2017). *Obilježja partnerskih sukoba i odrednice njihovog rješavanja*, Završni rad - Poslijediplomski studij obiteljske medijacije. Zagreb: Pravni fakultet, Studijski centar socijalnog rada,
108. Story, L. B., & Bradbury, T. N. (2004). Understanding marriage and stress: Essential questions and challenges, *Clinical psychology review*, 23(8), 1139-1162.
109. Stuart, R. B. (1969). Operant-interpersonal treatment for marital discord, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(6), 675–682.
110. Svilar Blažinić, D., Lukinac, D., & Obradović, J. (2017). Što razlikuje zadovoljne bračne parove od parova koji traže stručnu pomoć?, *Ljetopis socijalnog rada*, 24(3), 509-537.
111. Šakotić-Kurbalija, J., Kurbalija, D., Trifunović, B., & Grabovac, B. (2022). Stil privrženosti i dijadička prilagodba kod žena: medijacijska uloga percipirane učinkovitosti u rješavanju bračnih sukoba, *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 31(2), 301-320.
112. Tontodonato, P., & Crew, B. K. (1992). Dating violence, social learning theory, and gender: A multivariate analysis. *Violence and victims*, 7(1), 3-14.
113. Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.

114. Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight, *Psychological review*, 107(3), 411-429.
115. Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Chen, M. D., & Campbell, A. M. (2005). As good as it gets? A life course perspective on marital quality, *Social forces*, 84(1), 493-511.
116. Van der Horst, F. C. (2011). *John Bowlby - From psychoanalysis to ethology: Unravelling the roots of attachment theory*. John Wiley & Sons.
117. Varga, M. (2011). Upravljanje ljudskim potencijalima kroz motivaciju. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 2(1), 152-169.
118. Voydanoff, P. (2005). Social integration, work-family conflict and facilitation and job and marital quality, *Journal of marriage and family*, 67(3), 666-679.
119. Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it, *Psychological Review*, 20(2), 158–177.
120. Weiss, R. L., Hope, H., & Patterson, G. R. (1972). *A framework for conceptualizing marital conflict: A technology for altering it, some data for evaluating it*. Defense Technical Information Center.
121. *Zakon o zaštiti od nasilja u obitelji*, Narodne novine 70/17, 126/19, 84/21, 114/22, 36/24.

SAŽETAK

Rad se bavi odrednicama dinamike i ishoda partnerskih sukoba u bračnim i izvanbračnim odnosima. Cilj ovog preglednog rada jest prikazati doprinos različitih teorijskih i istraživačkih spoznaja dubljem razumijevanju nastanka, razvoja i posljedica partnerskih sukoba, osobito u kontekstu bračne nestabilnosti, partnerskog razdvajanja i razdvojenog suroditeljstva. Prvi dio rada obuhvaća prikaz različitih teorijskih pristupa važnih za razumijevanje partnerskih sukoba: teorije privrženosti, sistemske teorije obitelji, bihevioralnog pristupa, teorije socijalnog učenja, teorije atribucije, teorije socijalne razmjene, teorije socijalne ravnoteže te modela ranjivost–stres–prilagodba. U drugom dijelu rada ističe se da se partnerski sukobi ne mogu objasniti jednim čimbenikom, nego međudjelovanjem individualnih obilježja partnera, relacijskih procesa i okolinskih uvjeta u kojima se odvijaju. Analizom individualnih obilježja razmatra se kako crte ličnosti, stilovi privrženosti, samopoštovanje, emocionalna inteligencija, spol i rodna uloga, obrazovni status, religioznost i duhovnost, iskustva iz primarne obitelji, sklonost ovisnostima te kapacitet za oprost oblikuju partnerske sukobe i strategije njihova rješavanja. Relacijske odrednice, poput raspodjele moći, zadovoljstva partnerskim odnosom i intimnošću, trajanja odnosa, emocionalnog sagorijevanja, procjene budućnosti odnosa i partnerske nevjere, dodatno objašnjavaju kako se sukobi razvijaju, eskaliraju ili razrješavaju. Uz to se razmatraju i okolinski čimbenici, poput socioekonomskog stresa, tradicionalnih shvaćanja rodni uloga, kvalitete socijalne mreže, uključivanja neformalnih trećih strana te dostupnosti stručne i institucionalne podrške. Predstavljena je i važna uloga obiteljske medijacije u rješavanju partnerskih sukoba, te granice njezine primjene u slučajevima visokokonfliktnih razvoda i obiteljskog nasilja. Zaključno, u radu se ističe da poznavanje odrednica dinamike partnerskih sukoba predstavlja važan dio profesionalnih kompetencija obiteljskih medijatora. Navedeno može pomoći medijatorima u početnoj procjeni sukoba, prepoznavanju potreba i interesa sukobljenih strana, smanjenju emocionalne eskalacije te usmjeravanju partnera prema konstruktivnijoj suradnji i postizanju održivih sporazuma.

Ključne riječi: partnerski sukobi, individualna obilježja, relacijske odrednice, okolinski čimbenici, razvod, obiteljska medijacija.

SUMMARY

This paper addresses the determinants of the dynamics and outcomes of partner conflicts in marital and non-marital relationships. The aim of this review paper is to present the contribution of different theoretical perspectives and research findings to a deeper understanding of the emergence, development, and consequences of partner conflicts, particularly in the context of marital instability, partner separation, and separated co-parenting. The first part of the paper provides an overview of theoretical approaches relevant to understanding partner conflicts: attachment theory, family systems theory, the behavioral approach, social learning theory, attribution theory, social exchange theory, social balance theory, and the vulnerability–stress–adaptation model. The second part of the paper emphasizes that partner conflicts cannot be explained by a single factor, but rather by the interaction of partners' individual characteristics, relational processes, and the environmental conditions in which these conflicts occur. The analysis of individual characteristics examines how personality traits, attachment styles, self-esteem, emotional intelligence, sex and gender role, educational status, religiosity and spirituality, experiences from the family of origin, propensity toward addictions, and the capacity for forgiveness shape partner conflicts and conflict resolution strategies. Relational determinants, such as the distribution of power, satisfaction with the partner relationship and intimacy, relationship duration, emotional burnout, assessment of the future of the relationship, and partner infidelity, further explain how conflicts develop, escalate, or are resolved. In addition, environmental factors are considered, including socioeconomic stress, traditional understandings of gender roles, the quality of the social network, the involvement of informal third parties, and the availability of professional and institutional support. The paper also presents the important role of family mediation in resolving partner conflicts, as well as the limits of its application in cases of high-conflict divorce and family violence. In conclusion, the paper emphasizes that knowledge of the determinants of partner conflict dynamics represents an important component of the professional competencies of family mediators. Such knowledge can assist mediators in the initial assessment of conflict, the identification of the needs and interests of the parties in conflict, the reduction of emotional escalation, and the guidance of partners toward more constructive cooperation and the achievement of sustainable agreements.

Keywords: partner conflicts, individual characteristics, relational determinants, environmental factors, divorce, family mediation.

IZJAVA O AUTORSTVU

Ja **Stojana Poljak** izjavljujem da sam autor/ica završnog rada pod nazivom **Odrednice dinamike i ishoda partnerskih sukoba - uloga osobnih, relacijskih i okolinskih čimbenika.**

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, 10.06.2026.

Potpis autora/ice: Stojana Poljak, v.r.