

# Rješavanje sukoba u partnerskim odnosima

---

Lazar, Lucija

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Law / Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:199:128132>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-21**



Repository / Repozitorij:

[Repository Faculty of Law University of Zagreb](#)



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

**Lucija Lazar**

**RJEŠAVANJE SUKOBA U PARTNERSKIM ODNOSIMA**

**ZAVRŠNI RAD**

**Zagreb, 2023.**

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

**Lucija Lazar**

**RJEŠAVANJE SUKOBA U PARTNERSKIM ODNOSIMA**

**ZAVRŠNI RAD**

prof.dr.sc. Marina Ajduković

**Zagreb, 2023.**

## Sadržaj

<b>1.Uvod</b> .....	1
<b>2.Razumijevanje sukoba i strategije rješavanja sukoba</b> .....	2
<b>3.Obitelj kao bitni čimbenik razvoja strategije rješavanja sukoba</b> .....	7
3.1. <i>Teorija socijalnog učenja</i> .....	8
3.2. <i>Privrženost i partnerski odnosi</i> .....	9
3.3. <i>Međugeneracijski prijenos obrazaca partnerskih odnosa</i> .....	15
<b>4.Obilježja partnerskog odnosa i strategije rješavanja sukob</b> .....	16
4.1. <i>Obilježja partnera</i> .....	16
4.2. <i>Obilježja partnerskog odnosa</i> .....	19
<b>5.Posljedice uspješnog i neuspješnog rješavanja sukoba</b> .....	21
<b>6.Zaključak</b> .....	22

## Rješavanje sukoba u partnerskim odnosima

### Sažetak:

*U ovom radu se analizira tema rješavanja sukoba u partnerskim odnosima. U radu se želi dobiti odgovor na pitanje o kojim sve čimbenicima ovisi način rješavanja partnerskih odnosa i kako način rješavanja sukoba utječe na odnos. Pregledom raznih istraživanja utvrđeno je kako je obitelj bitan faktor u formiranju određenih strategija sukoba, jer se mnogi obrasci ponašanja prenose s roditelja na dijete, što objašnjavaju teorija socijalnog učenja, teorija privrženosti i međugeneracijski prijenos obrazaca partnerskih odnosa. Obilježja partnera kao i partnerskih odnosa određuju način rješavanja sukoba. Na kraju rada navedene su posljedice uspješnog i neuspješnog rješavanja sukoba, te je istaknuta važnost obiteljske medijacije, bračne terapije i savjetovanja.*

**Ključne riječi:** sukob, stilovi rješavanja sukoba, partnerski odnos

## Conflict resolution in partner relationships

### Abstract:

*This thesis analyzes the topic of conflict resolution in partner relationships. The goal of this thesis is to answer the question of which factors does resolving partner relationships depend on and how does the conflict resolution affect the relationship. A review of various research shows that the family is an important factor in the formation of certain conflict strategies, because many patterns of behavior are passed from parent to child, which is explained by social learning theory, attachment theory and the intergenerational transfer of partner relationship patterns. The characteristics of partners and partner relationships also determine the way conflicts are resolved. At the end of the paper, the consequences of successful and unsuccessful conflict resolution are listed, and the importance of family mediation, marital therapy and counseling is highlighted.*

**Key words:** conflict, conflict resolution style, partner relationship

### **Izjava o izvornosti**

Ja, Lucija Lazar pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključiva autorica završnog rada te da u radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova te da se prilikom izrade rada nisam koristila drugim izvorima do onih navedenih u radu.

Ime i prezime: Lucija Lazar

Datum: \_\_\_\_\_

## 1.Uvod

Odnosi među ljudima i bliske osobe imaju veliko značenje u svim sferama života ljudi. Kvalitetan odnos s roditeljima bitan je u djetinjstvu za oblikovanje brojnih aspekata života, dok se u adolescenciji fokus stavlja na odnose s vršnjacima (Sušac, 2018). U razdoblju adolescencije dolazi do prvih romantičnih veza, te je izuzetno bitno da taj odnos bude kvalitetan, jer većina psihopatoloških poremećaja i problema mentalnog zdravlja kod mladih nastaje kao direktna ili indirektna posljedica nekog stresa ili traume u romantičnim vezama (Milivojević, 1995., prema Blažeka Kokorić, 2005). Na samo formiranje odnosa između dvoje mladih uvelike utječe i odnos roditelja, primjerice sukobi između roditelja i razvod mogu kod mladih biti značajni što se tiče smanjenja predanosti u kasnijem vlastitom odnosu (Cui i sur, 2011., prema Sušac, 2018). Isto tako prilikom socijalizacije djeca opažanjem roditelja usvajaju neke modele ponašanja pa često i ponašanje u sukobima (Bandura, 1997., prema Batinić, 2019). Sukobi se ne mogu izbjeći, no oni nisu nužno sami po sebi loši, bitan je način na koji se rješavaju (Ajduković i Sladović Franz, 2003). Nekonstruktivno rješavanje sukoba izaziva nezadovoljstvo u partnerskim odnosima, ostavlja velik broj negativnih posljedica na tjelesno i psihičko zdravlje osoba te ima jak utjecaj na nestabilnost odnosa (Čudina-Obradović i Obradović, 2006., prema Blažeka Kokorić i Stolfa, 2021).

Ovaj rad napisan je kako bi se dobio odgovor na pitanje što sve utječe na rješavanje sukoba u romantičnom odnosu. Također ovaj prikaz se ne ograničava samo na bračne odnose već proučava i temu partnerskih odnosa, koja na našim područjima nije u velikoj mjeri istražena (Blažeka Kokorić, 2005). Isto tako želi se dobiti odgovor kako način rješavanja sukoba utječe na odnos. Kako bi se odgovorilo na ta pitanja prvo je objašnjen pojam sukoba i strategije rješavanja sukoba. Zatim se formiranje strategije rješavanja sukoba proučava iz pozicije obiteljske klime. Nakon toga su navedene karakteristike s kojima osoba ulazi u partnerski odnos, a za koje postoji mogućnost da utječu na strategije rješavanja sukoba. Također proučavaju se i karakteristike partnerskog odnosa kao moguće odrednice određenog stila rješavanja sukoba. Ovim

prikazom se također želi sagledati kako određen način rješavanja sukoba utječe na partnerski odnos.

## **2. Razumijevanje sukoba i strategije rješavanja sukoba**

U Hrvatskoj se devedesetih godina prošlog stoljeća povećao interes za temu razumijevanja sukoba i načina njihova konstruktivnog rješavanja. Smatra se da je to posljedica rata, ali i porasta nasilja u društvu, posebice u postratnom razdoblju. (Ajduković i Sladović Franz, 2003). Pošto su brojke obiteljskog nasilja za vrijeme pandemije značajno porasle (Pravobraniteljica, 2020), a u 2021. godini, iako usporeno, brojke i dalje rastu, proučavanje ove teme je od izuzetne važnosti.

Do sukoba dolazi kad pojedinac ili više osoba doživljavaju određene razlike kao neusklađene ili kad međusobno jedni na druge gledaju kao na prijetnju svojim potrebama, vrijednostima ili sredstvima. To su situacije koje imaju suprotna zbivanja, nastojanja, ponašanja i osjećaje te doživljaj uzajamno suprotnih interesa (Petz, 1992., prema Ajduković i Sladović Franz, 2003). Sukobi nisu nužno uvijek loši, iako vlada mišljenje da ih treba izbjegavati kad god je to moguće. Sukobi su dio ljudske prirode i umjerena količina sukoba je nužna za produktivno funkcioniranje jer vodi prema pozitivnoj promjeni. Može se zaključiti da svaki napredak dolazi kao posljedica nekog sukoba. No bitno je naglasiti kako umjerena količina sukoba dovodi do pozitivnih promjena, a prevelik broj sukoba dovodi do nefunkcionalnosti grupe, odnosa, pojedinca ili zajednica (Ajduković i Sladović Franz, 2003).

Sukobi se mogu javiti na svim razinama osobnog i društvenog života pa tako postoje unutarnji sukobi, sukobi među pojedincima, sukobi unutar grupe, međugrupni sukobi, sukobi između zajednica i međunacionalni sukobi. Kako bi se uspješno riješilo sukob, potrebno je najprije utvrditi na kojim se sve razinama nalaze izvori sukoba. Isto tako u obzir treba uzeti da razine sukoba međusobno utječu jedna na drugu (Ajduković i Sladović Franz, 2003). Ovaj rad se fokusira na sukobe u partnerskim odnosima, odnosno sukobe među pojedincima, pa je ta vrsta sukoba u nastavku objašnjena.



Kada nastojimo razumjeti sukobe između pojedinaca ili interpersonalne sukobe u obzir moramo uzeti da ti pojedinci imaju različita mišljenja o načinu rješavanja nekog problema i da postoje određene psihologijske zakonitosti koje određuju ljudsko ponašanje (Prišilin i Vizek-Vidović, 1990., prema Ajduković i Pečnik, 2007):-:

1. Prilikom socijalne interakcije svaki pojedinac koji sudjeluje se ponaša prema drugoj osobi u skladu sa svojim mišljenjima, opažanjima i vjerovanjima o suprotstavljenosti, iako to ne mora biti objektivno točno, za tog pojedinca to tada predstavlja jedinu i pravu istinu.
2. Svaki pojedinac koji sudjeluje u socijalnoj interakciji se prema drugoj osobi ponaša u skladu s očekivanjima o tome kako ga druga osoba doživljava, jer je svjestan da ga druga osoba isto tako opaža i procjenjuje, no ta očekivanja, sa stajališta druge osobe, nisu uvijek točna.
3. Socijalni odnos se ne određuje samo iskustvom od prije, motivima, stavovima i očekivanjima, nego je istovremeno i izvor novog iskustva, novih stavova i novih očekivanja. Zato svaka interakcija mijenja i nas i osobu s kojom smo u interakciji.
4. Svaki socijalni odnos događa se u nekom širem socijalnom okruženju, primjerice obitelj, razred, radna grupa, organizacija ili nacija. Ta socijalna okruženja su razvila neovisno od pojedinaca, neke simbole, vrijednosti i norme koje su značajne za međusobnu interakciju, a njihovo nepoznavanje dovodi do konflikta i otežava komunikaciju.

Poznavanje prethodno navedenih psihologijskih zakonitosti može nam pomoći da lakše i jasnije shvatimo prave uzroke sukoba, a time ih možemo i efikasnije riješiti (Ajduković i Pečnik, 2007).

Također postoje određena obilježja koja mogu olakšati ili otežati razvoj sukoba. Tako će se sukob povećati ako: (1) postoji porast prilikom doživljavanja i izražavanja emocija srdžbe i frustracije, (2) postoji porast u opaženoj prijateljnosti između dviju sukobljenih strana, (3) se uključe i druge osobe koje se krenu zauzimati za neku od strana u sukobu, (4) suprotstavljene strane nisu bile u prijateljskim odnosima prije nego je došlo do sukoba, (5) suprotstavljene strane nemaju dovoljno prosocijalnih vještina odnosno vještina koje pomažu brže riješiti sukob (Ajduković i Sladović Franz, 2003). Isto tako sukob će se smanjivati ako: (1) se pažnja usmjeri na problem, a ne na suprotstavljene pojedince, (2) sudionici pokušaju smiriti izražene emocije i smanjiti opaženu prijateljnost, (3) su sudionici sukoba bili prijatelji prije sukoba, odnosno u dobrim odnosima, (4) suprotstavljene strane znaju rješavati sukobe, odnosno imaju neku osobu koja im može pomoći u tome (Pečnik, 1994).

Bitno je spomenuti i osjećaje koji se javljaju u situacijama sukoba, a to su najčešće tuga, osjećaj gubitka, strah, beznadnost, bezvrijednost, nisko samopoštovanje, srdžba, apatija, ogorčenje, neprijateljstvo, krivnja, osjećaj izdanosti i frustriranost. Prethodno pobrojani osjećaji koje sukob izaziva u pojedincu su neugodni pa ni ne čudi da se često očituju agresijom, većom spremnošću na nasilje ili povlačenjem (Ajduković i Sladović Franz, 2003).

Nisu svi sukobi uvijek očiti te je bitno spomenuti podjelu na latentne ili prikrivene sukobe i manifestne ili očigledne sukobe. Latentni sukobi su često potisnuti, nesvjesni, prekriveni, teže se prepoznaju, prisutni su pretežito na emocionalnom i percepcijskom planu. Dok su manifestni sukobi svjesni, izraženi te se jasno očituju u našem ponašanju prema drugim osobama (Brajša, 1996., prema Ajduković i Sladović Franz, 2003).

Kako bi se bolje razumjele različite strategije ponašanja prilikom rješavanja sukoba u nastavku je objašnjen „Model dvostukog interesa u situacijama sukoba“. Ovaj model sastoji se od dvije dimenzije od kojih jedna predstavlja interes za ostvarivanje svog cilja, a druga predstavlja interes za čuvanje odnosa s osobom ili s osobama s kojima smo u sukobu. Ovisno o tome koliko je jak interes za sebe ili interes za odnos s

drugom osobom, prepoznamo različite strategije ponašanja kada se radi o sukobima. Model govori o pet načina (Thomas i Kilmann, 1975., prema Ajduković i Sladović Franz, 2003) :-

1. Borba/nadmetanje je strategija kojom se pokušava riješiti sukob u korist jedne strane, ne mareći za posljedice koje će osjetiti druga strana. Prilikom korištenja ove strategije kako bi druga strana popustila, do izražaja dolaze iduća ponašanja: vikanje, prijetnje, prisiljavanje, naređivanje, nadmudrivanje, suprotstavljanje ili postupanje prema svom nahođenju. Ovom strategijom se koriste osobe kojima je važno da iz sukoba uvijek izađu kao pobjednici. Te osobe probleme i sukobe doživljavaju kao priliku za pobjedu ili gubitak. Ova strategija je rezultat nesvjesne želje pojedinca da se sačuva od povrede odnosno od toga da je u krivu, jer mu osjećaj poraza može utjecati na spuštanje samopouzdanja. Nekad treba biti borben u sukobima, no često ta strategija rađa novi sukob jer se bol kod onog koji je izgubio često pretvori u agresiju. Poruka osoba koje se koriste ovom strategijom je: „Ili će biti kako ja hoću ili nikako“.
2. Kompromis je strategija rješavanja sukoba gdje je svatko djelomični pobjednik i djelomični gubitnik, dakle svatko nešto dobiva i gubi. Svaka sukobljena strana mora smanjiti svoje želje i odlučiti da će prihvatiti manji dio od onoga što je zapravo željela imati. Ponašanja koja dolaze do izražaja kod sukobljenih strana su: cjenkanje, naglašavanje razlika, preispitivanje, slušanje, popuštanje. Poruka koju koriste osobe koje se služe ovom strategijom je: „Ja ću se malo povući, ako se ti malo povučesh“. Dio potreba ostaje nezadovoljen pa je ova strategija često samo kratkotrajno rješenje. Kompromis je zapravo dobra strategija kojom se može spriječiti daljnja eskalacija sukoba, pridobiti povjerenje i tako stvoriti dobar temelj za korištenje bolje strategije odnosno zajedničko rješavanje problema.
3. Zajedničko rješavanje problema je strategija iz koje obje sukobljene strane izlaze kao pobjednici jer se zajedničkim snagama napada problem, a ne

sudionici međusobno. Dakle utvrđuju se sporna pitanja i potrebe sudionika te zajedničkim snagama pokušavaju naći rješenje koje će zadovoljiti potrebe obje strane. Ponašanja koja su karakteristična za ovu strategiju su: prikupljanje informacija, traženje alternativa, otvoreni dijalog, prihvaćanje različitosti i uključenost. Poruka koju koriste osobe koje se služe ovom strategijom je: „Moj izbor je... što bi ti želio?“. Ova strategija je najučinkovitija kada se želi pronaći dugoročno i pravedno rješenje, no ujedno je i najteža, jer zahtjeva najviše truda i vremena.

4. Odustajanje/prilagođavanje je strategija čija osnova je imati mir po svaku cijenu. Ponašanja koja su karakteristična za ovu strategiju su: prihvaćanje kritike, slaganje, umanjivanje svojih ciljeva, laskanje, smirivanje druge strane i naglašavanje njene pravednosti. Poruka koju koriste osobe koje se služe ovom strategijom je: „Kako god ti kažeš“. Ova strategija je korisna kada sukob ugrožava odnos do kojeg je osobi jako stalo, no prečesta upotreba ove strategije negativno utječe na odnos između sukobljenih strana. Isto tako ova strategija se ponekad koristi kao privremena i kao sredstvo manipulacije u nadolazećim sukobima.
5. Izbjegavanje je strategija kojom se ignorira postojanje problema, a osoba se fizički ili psihički odmiče i napušta sukob. Ponašanja koja su prepoznatljiva za ovu strategiju su: povlačenje, poricanje, odgađanje razgovora i ignoriranje. Poruka kojom se koristi osoba koja se služi ovom strategijom je: „Sukob? Ma nema nikakvog problema“. Ova strategija često vodi u povećanje i nastanak drugih problema, a koristi se zato jer osoba ima strah od posljedica koje bi otvoreni sukob mogao imati za sam odnos. Isto tako, mnogi koji koriste ovu strategiju misle kako je sukob znak da je odnos loš.

Svaka nabrojana strategija korisna je i prikladna u određenoj situaciji dok u određenoj nije. Dokazano je kako je zajedničko rješavanje problema dugoročno najbolja strategija. Kroz život se susrećemo s uporabom svih strategija ovisno o

situaciji i resursima koje posjedujemo, no dominantno korištenje drugih strategija često dovodi do produblivanja sukoba (Ajduković i Sladović Franz, 2003).

### **3. Obitelj kao bitni čimbenik razvoja strategije rješavanja sukoba**

Obitelj je struktura unutar koje svaki član ljudske zajednice pokušava zadovoljiti osnovne potrebe za opstankom, sigurnošću, pripadanjem, uspostavljanjem identiteta, preuzimanjem različitih i promjenjivih uloga i samoostvarenjem, neovisno o tome je li to obitelj u kojoj je odrastao ili je to novostvorena obitelj koju je sam izabrao i osnovao (Obradović, 2001). U zdravim (funkcionalnim) obiteljima pojedinac može zadovoljiti prethodno navedeno i njegova se osobnost može zdravo razviti, dok u disfunkcionalnim obiteljima nalazimo razne poremećaje granica, poremećaje strukture obitelji, uloga i vodstva, a to sve zatim otežava zadovoljavanje osnovnih potreba i razvoj pojedinca (Štalekar, 2010). Izloženost nepovoljnim životnim događajima u korelaciji je s nepovoljnim ishodima u različitim područjima života kasnije u odrasloj dobi (Šimičić i sur., 2019). Primjerice, osobe koje imaju iskustvo nepovoljnog životnog događaja u djetinjstvu češće se razvode ili ne stupaju u brak za razliku od onih koji nemaju to iskustvo (Font i Maguire-Jack, 2015., prema Šimičić i sur., 2019).

Osim velikog utjecaja obitelji na formiranje i zdrav razvoj pojedinca koji je opisan u prethodnom odlomku, stavovi građana Hrvatske, 1999. u trećem valu istraživanja „Europskog istraživanja vrednota“, pokazuju da im je obitelj kao vrednota važna, jer je 98,2% ispitanika zaokružilo prethodno navedeno. Podaci dobiveni u petom valu istog istraživanja 2017. pokazuju kako su građanima (srednjo) europskih zemalja i Hrvatske, brak i obitelj kao vrednote, još uvijek visoko rangirane te nisu izgubile na značenju usprkos svim promjena koje današnji moderni svijet nosi (Baloban i sur., 2023). Zbog toga je u nastavku kroz tri potpoglavlja opisan utjecaj obitelji na pojedinca, formiranje partnerskih odnosa i rješavanja sukoba u istima.

### *3.1. Teorija socijalnog učenja*

Teorija socijalnog učenja Alberta Bandure, kasnije je preimenovana u socijalno-kognitivnu teoriju. Albert Bandura navodi da djeca uče određene obrasce ponašanja promatrajući i imitirajući odrasle modele iz svoje neposredne okoline, a prvi modeli koji su im dostupni su njihovi roditelji (Bandura, 1997., prema Batinić, 2019). U procesu socijalizacije djece tijekom odrastanja posebno se ističe učenje o partnerskim odnosima preko opažanja roditelja kao modela. Također preko roditelja kao modela djeca usvajaju i ostale bitne odrednice socijalizacije kao što su jezik, običaji i kultura.

Velik dio ponašanja koje ljudi iskazuju kroz život su namjerno ili slučajno naučena opažajući primjere iz svoje okoline (Bandura, 1971., prema Batinić, 2019). Iskustveno učenje je primjerice kada dijete na sebi osjeti posljedice nekog svog djelovanja, dok je vikarijsko učenje kada dijete uči opažanjem posljedica koje je roditelj kao model doživio (Lončarić, 2014). Zanimljivo je istaknuti upravo mehanizam vikarijskog odnosno posredničkog učenja, jer roditelji često nisu svjesni moći koju ima ovaj mehanizam. Možda je tome tako jer roditelji kao modeli pomoću ovog mehanizma često nesvjesno prenose svoja ponašanja i vještine na svoju djecu kao opažače, bez ulaganja posebnog truda i napora da ih tome nauče. Tako se mogu prenijeti neka dobra ponašanja, no često se tako prenose i neka loša. Primjerice ako roditelj pokušava naučiti dijete da se cesta ne smije prelaziti dok je upaljeno crveno svjetlo na semaforu to može učiniti korištenjem jednog ili oba od dva načina. Prvi način je da roditelj verbalno izda direktnu uputu djetetu da se cesta ne prelazi dok je crveno svjetlo upaljeno. Drugi način je da roditelj djetetu svojim ponašanjem pokaže da se cesta ne prelazi dok je crveno svjetlo na semaforu upaljeno. Ako roditelj govori da se na crveno svjetlo na semaforu ne prelazi cesta, a svojim ponašanjem pokazuje suprotno, dijete će isto početi prakticirati to ponašanje. Često ponašanje roditelja na djecu ostavlja puno jači utisak od verbalnih uputa koje roditelji daju (Batinić, 2019).

Isto tako model ne mora uvijek biti prisutan te može postojati veći vremenski odmak od kada je neko ponašanje opaženo do trenutka kada se izvede. Takvo ponašanje se

naziva odgođena imitacija i tu je bitno da postoji unutarnja reprezentacija ponašanja modela. Primjerice kada se adolescent upušta u samostalnu vožnju bez prisutnosti nekog iskusnijeg, on se prisjeća kako to čini model, odnosno roditelj i instruktor u autoškoli (Bandura, 1971., prema Batinić).

Iz navedenog može se zaključiti kako postoji velika vjerojatnost da će se djeca u budućnosti u svojim partnerskim odnosima, zahvaljujući vikarijskom učenju ponašati slično kao roditelji koji su im bili prvi model partnerskog odnosa.

### *3.2. Privrženost i partnerski odnosi*

Kako bi bolje razumjeli temu privrženosti i njen utjecaj na partnerske odnose i rješavanje sukoba u odrasloj dobi važno je objasniti unutarnji radni model i stilove privrženosti.

Unutarnji radni model ovisi o primarnom skrbniku i o njegovom zadovoljavanju djetetovih potreba, njegovoj brizi ili nebrizi za dijete te se na temelju toga, kao rezultat višestrukih iskustva, kod djeteta formiraju očekivanja kako će skrbnik reagirati na njegove potrebe. Dakle unutarnji radni modeli predstavljaju kognitivnu reprezentaciju doživljenih iskustva i očekivanja te se pomoću njih integriraju dvije osnovne procjene (Ajduković i sur, 2006.) -:

1. percepcija osobne kompetentnosti i vrijednosti da se bude voljen → model sebe → tu dijete procjenjuje sebe kao osobu koja je vrijedna pomoći, podrške i ljubavi ili suprotno kao nekog ko toga nije vrijedan
2. percepcija očekivanja dostupnosti i adekvatnog reagiranja osobe koja skrbi za dijete, odnosno figure privrženosti → dijete procjenjuje figuru privrženosti kao nekog kome se može vjerovati i kao nekog tko odgovara na potrebe djeteta za podrškom i zaštitom ili suprotno.

Ovi modeli služe da bi se pojedinac mogao prilagoditi jer mu pomažu predviđati događaje, odnosno da stvori planove i donese odluke o podršci koju osoba traži ili izbjegava. Aktiviraju se u stresnim situacijama te su navedeni u nastavku (Ajduković i sur., 2007) -:

### **Pozitivni unutarnji radni model djeteta**

O sebi:

- ja sam vrijedan/željen
- ja sam siguran
- ja sam sposoban/moćan.

O roditelju/staratelju:

- oni su dostupni
- oni odgovaraju/razumiju moje potrebe
- oni zadovoljavaju moje potrebe.

### **Negativni unutarnji radni model**

O sebi:

- ja sam bezvrijedan
- ja nisam siguran
- ja sam bespomoćan.

O roditelju/staratelju:

- on/ona je nepouzdan
- on/ona ne reagira/ne razumije moje potrebe
- on/ona su prijeteći, opasni, odbacujući.

Zanimljive spoznaje o unutarnjem radnom modelu su da nužno ne pokazuje objektivnu sliku roditelja, već pokazuje kakve su bile roditeljske reakcije na potrebe djeteta, bez obzira što su unutarnji radni modeli stvoreni na temelju dječjeg iskustva privrženosti s primarnim skrbnikom (Bretherton, 1992., prema Buljan Flander, 2001, prema Ajduković i sur., 2007). Isto tako kroz odraslu dob ovaj model se ne mijenja sam od sebe, nego se mijenja kroz partnerske i prijateljske odnose koji pružaju razumijevanje i podršku ili kroz psihoterapiju (Crittener, 2006., prema Ajduković i sur., 2007).

Kada se govori o stilovima privrženosti dva bitna imena koja se moraju spomenuti su John Bowlby i Mary Ainsworth. Bowlby je krajem 50-ih godina stvorio klasifikaciju stilova privrženosti koja se nakon toga razvijala i mijenjala do kraja 20. stoljeća. Mary Ainswoort je na temelju promatranja djetetovih reakcija u osam različitih



eksperimentalnih epizoda koje su uključivale prisutnost, odlazak i povratak majke te interakciju djeteta s nepoznatom osobom razvila klasifikaciju koja sadrži tri stila privrženosti: sigurnu privrženost, anksiozno-izbjegavajući stil privrženosti i anksiozno-opirući stil privrženosti (Ajduković i sur., 2007). Kao posljedica nemogućnosti svrstavanja nekih kasnijih istraživanja određenih dječjih ponašanja pod spomenute kategorije, uveden je još jedan stil privrženosti, a to je dezorganizirano-dezorijentirani stil privrženosti. Na kraju je uvedena i peta kategorija koja se zove bez privrženosti. U nastavku je objašnjena svaka kategorija odnosno stil privrženosti:

1. Sigurna privrženost je rezultat interakcije između majke i djeteta, u kojoj je majka odgovarala na potrebe svog djeteta te je svoje ponašanje također uskladila s ponašanjem djeteta. Sve to kod djeteta stvara sigurnu bazu na temelju koje onda stvara očekivanja o svijetu oko sebe i načinu suočavanja sa stresom. Djeca sa ovim stilom privrženosti razvijaju unutarnji radni model sebe kao vrijednih i kompetentnih, a model drugih kao dostupnih i onih koji će reagirati na njihove potrebe. Djeca sa sigurnim stilom privrženosti su: više istraživački nastrojena, djetetu odrasla osoba služi kao baza iz koje istražuje svijet, djeca su sigurna u majčinu ljubav, kod odvajanja od majke reagiraju s manje straha i anksioznosti, bolji su u rješavanju problema, imaju kvalitetnije vršnjačke odnose, a kada odrastu budu sretnija u vezama, veze im duže traju i imaju prijatelje kojima se mogu povjeriti. Ovaj stil privrženosti prema istraživanjima očituje 60% do 65% djece (Ajduković i sur., 2007).
2. Anksiozno-izbjegavajuća privrženost razvija se kada roditelji neprestance odbacuju dijete, ne zadovoljavaju njegove potrebe pa dijete počinje izbjegavati kontakt sa njima, razvija emocionalnu distancu kako bi se zaštitio od boli zbog odvajanja ili roditeljskog odbacivanja. Radi toga onda dijete razvija unutarnji radni model sebe kao egzistencijalno samog i neželjenog. Obilježja djece koja imaju anksiozno-izbjegavajući stil privrženosti su: ne vole se grliti ni maziti, ne vole ljudski dodir, ne pokazuju ili pokazuju u vrlo maloj mjeri opreznost pred stancima, uznemire se tek kad ostanu sami,

nesuradljivi su, nemaju izražena istraživačka ponašanja i empatiju te izbjegavaju emocionalne odnose. Često se kod ove djece javlja delinkventno ili antisocijalno ponašanje. Ovakve reakcije ima oko 20% do 25% djece.

3. Anksiozno-opiruća privrženost je kada roditelji nisu konzistentno dostupni djeci, u isto vrijeme ih prihvaćaju i odbijaju pa djeca osjećaju čežnju za pažnjom i prihvaćanjem roditelja. Reagiraju kontradiktorno, odnosno istodobno pružaju otpor i pokušavaju opet dobiti privrženost roditelja. Zbog toga dijete sa ovakvim stilom privrženosti razvija unutarnji radni model sebe kao nesigurnog i bojažljivog, a model drugih kao nepouzdatih. Karakteristike djece sa ovim stilom privrženosti su: želja za istraživanjem i rješavanjem problema ovisi o tome je li prisutna figura privrženosti te o njenoj podršci i odobravanju. Kod djeteta ta neprekidna ovisnost o drugoj osobi dovodi do emocionalne nestabilnosti, poteškoća s emocionalnom samoregulacijom i povećava se senzibilnost osobe na stres. Prema zastupljenosti u istraživanjima ovakve djece je od 8% do 15%.
4. Dezorganizirano-dezorijentirani stil privrženosti je jedan od najkonfuznijih i najkontradiktornijih. Ponašanje koje dijete s ovakvim stilom privrženosti pokazuje je označeno s dva kontradiktorna motiva: pristupiti i pobjeći od roditelja ili skrbnika. Ponašanja koja karakteriziraju ovaj stil privrženosti su: dijete ne traži roditelja ili osobu koja za nju skrbi kad je uznemireno, isto tako radije odlazi sa nepoznatom osobom nego što ostane sa roditeljem, po povratku roditelja dijete pokazuje zastrašenost, a može se i istovremeno smiješiti. Uzrok svemu tome je što su djeca sa ovim stilom privrženosti doživjela puno traumi i često zlostavljanja u odnosu s roditeljem ili skrbnikom. Djeca s ovim stilom privrženosti imaju često poremećaje u ponašanju i poteškoće u razumijevanju jednostavnih socijalnih odnosa te izbjegavaju emocionalne odnose jer se ne osjećaju voljeno.
5. Bez privrženosti je posljednja kategorija od stilova privrženosti i odnosi se na djecu koja nisu bila u prilici da razviju emocionalnu vezu s drugim ljudima.

Ovakav stil privrženosti je najčešće prisutan kod djece koja su u smještena i odgajana u institucijama od najranije dobi. To su često djeca koja su prošla kroz sustav, odnosno prošla kroz puno obitelji i udomitelja, a da nisu međusobno razvili tople odnose. Ponašanja koja pokazuju ova djeca su: nezainteresiranost za socijalne odnose i ljude, problemi s kontrolom impulsa i agresije. Također često imaju i kognitivne poteškoće što može biti posljedica odrastanja u okolini koja ne djeluje poticajno na dijete.

Prethodno navedena tipologija nam pokazuje da su prva iskustva privrženosti izuzetno bitna kao i unutarnji radni model te su važan čimbenik za razvoj samopoštovanja kod djece (Notarius i sur., 1997., prema Blažeka Kokorić, 2005). Uspostavljanje sigurnog modela privrženosti nosi niz pozitivnih i razvojnih socijalnih ishoda. Djeca koja razviju sigurnu privrženost imaju kvalitetnije odnose s vršnjacima, bolje socijalne vještine, više povjerenja u druge, uspješnije rješavaju konfliktne situacije, imaju više samopouzdanja te su znatiželjnija i sklonija istraživačkom ponašanju itd. Adolescenti koji su razvili sigurnu privrženost s roditeljima imaju bolje socijalno i emocionalno zdravlje, veći stupanj samokontrole, moralne norme i uspostavljaju kvalitetnije intimne veze. U odrasloj dobi, oni koji su kao djeca razvili sigurnu privrženost imaju uspješnije intimne veze i budu uspješniji u ulozi roditelja (Karin, 2006., prema Ajduković i sur., 2007).

Blažeka Kokorić (2005) provela je istraživanje u kojem je promatrala povezanost između doživljaja roditeljskog prihvaćanja ili odbijanja i usvojenog određenog stila privrženosti u partnerskim odnosima u odrasloj dobi. Rezultati koje je dobila ukazuju na to da muškarci koji su razvili sigurnu privrženost su oni koji su u djetinjstvu doživjeli češće iskazivanje očeve, a potom i majčine topline, brige i ljubavi te imaju puno manje iskustva zanemarivanja, odbacivanja, kritičnosti i agresivnosti od majčine i očeve strane, za razliku od onih s nesigurnom privrženosti. Kod ženskih ispitanica, za razliku od muških, nešto veće značenje ima doživljaj prihvaćanja od majke nego od oca. Žene koje imaju sigurnu privrženost doživjele su puno više topline i ljubavi, nego zanemarivanja i odbacivanja od majke. Zatim muškarci koji u trenutnim partnerskim odnosima imaju pozitivna iskustva kroz djetinjstvo su doživjeli puno više majčine i očeve topline, brige i ljubavi, te su mnogo manje bili

odbacivani i zanemarivani, izloženi kritičnosti oca i agresivnosti majke. Kod žena to nije potvrđeno pa se može izvesti zaključak da doživljaj roditeljskog prihvaćanja ima veći utjecaj u oblikovanju pozitivnih iskustava u partnerskim odnosima kod muškaraca nego kod žena. Sve prethodno navedeno upućuje na to da je doživljaj roditeljskog prihvaćanja jedan od ključnih zaštitnih čimbenika za razvoj kvalitetnog partnerskog odnosa u odrasloj dobi (Blažeka Kokorić, 2005).

Tijekom rješavanja sukoba, partneri mogu prenijeti modele odnosa usvojene u djetinjstvu na sadašnji odnos i ponašati se u skladu s određenim obrascima privrženosti, a da toga ne budu svjesni (Shi, 2003). Rezultati istraživanja pokazuju da osobe sa sigurnim stilom privrženosti više koriste strategiju zajedničkog rješavanja i strategiju kompromisa (Corcoran i Mallinckrodt, 2000., prema Shi, 2003), a manje su sklone koristiti strategije povlačenja i verbalnu agresiju (Creasey i sur., 1999., prema Shi, 2003). Također, pokazalo se da je prisutnost sigurnog stila privrženosti kod jednog ili oba partnera, značajno povezana s višom kvalitetom odnosa i manjim korištenjem disfunkcionalnih stilova rješavanja sukoba (González-Ortega i sur., 2020). Nadalje, partneri koji su razvili anksiozno-izbjegavajući stil privrženosti imaju tendenciju koristiti strategiju izbjegavanja u rješavanju sukoba i pokazuju manje samopouzdanja prilikom reguliranja negativnih raspoloženja (Creasey i sur., 1999., prema Shi, 2003). Ranije u ovom radu, naveden je eksperiment Mary Ainswoort kojim je ona opisala stilove privrženosti. U tom su eksperimentu djeca koja imaju anksiozno-izbjegavajući stil privrženosti, nakon što su ih roditelji ostavili same u sobi i vratili se, pokazivali više pažnje i interesa za igračke, nego za roditelje. U odrasloj dobi prilikom rješavanja sukoba, prethodno opisano ponašanje se transformira u izbjegavanje razgovora o problemu. Konstruktivno rješavanje sukoba zahtjeva otvorenu raspravu i preuzimanje rizika ranjivosti, na što oni nisu spremni jer su usvojili negativni radni model sebe i drugih. Zbog toga nisu spremni izložiti svoje stajalište i tražiti podršku od partnera, te im povlačenje iz sukoba postaje štit protiv ranjivosti (Shi, 2003). Nadalje, partneri koji su razvili anksiozno-opirući stil privrženosti imaju snažnu tendenciju vršenja pritiska na svoje partnere i dominiraju procesima rješavanja sukoba te koriste borbu ili nadmetanje kao stil rješavanja sukoba (Corcoran & Mallinckrodt, 2000., prema Shi, 2003).

### *3.3. Međugeneracijski prijenos obrazaca partnerskih odnosa*

Međugeneracijski utjecaj vrlo je važan aspekt u razumijevanju obiteljske pa tako i partnerske dinamike. Način na koji funkcionira određeni partnerski odnos i na njemu utemeljenih obiteljskih relacija u velikoj mjeri ovisi o obiteljskom nasljeđu koje su partneri donijeli sa sobom u svoju novu obitelj. Zbog toga je većina suvremenih terapijskih pristupa u radu s obiteljima često usmjerena upravo na ispitivanje „obiteljskih mitova“ čijim otkrivanjem se dolazi do važnih saznanja o genezi i razvoju određenih obiteljskih problema. Analizom tih problema u terapijskom radu s članovima obitelji mogu se prekinuti patološki procesi koji se prenose iz generacije u generaciju (Janković, 2004., prema Blažeka Kokorić, 2005).

Razvod braka spominje se kao jedan od kritičnih faktora koji ostavlja dugoročne posljedice za dobrobit potomaka u brojnim područjima života pa tako i u partnerskim odnosima (Hetherington i Elmore, 2004., prema Lansford, 2009). Longitudinalno istraživanje koje su proveli Amato i Cheadle (2005) upravo se bavi temom razvoda braka i njegovog utjecaja na potomke. Proučavala se povezanost između razvoda braka bake i djeda i posljedice koji taj događaj ima na djecu i na unuke. Rezultati pokazuju da razvod ima posljedice i za unuke koji se u vrijeme razvoda nisu ni rodili. Razvod braka bake i djeda, dakle razvod u prvoj generaciji je bio povezan sa slabijim obrazovanjem, bračnom neslogom, manjom povezanošću majke i oca s djecom u trećoj generaciji. Medijator su obiteljska obilježja koja su se nalazila u drugoj generaciji kao što su slabije obrazovanje, bračno neslaganje, razvod i veće tenzije u ranom odnosu između roditelja i djece. Može se zaključiti da se određeni rizici razvoda prenose s generaciju na generaciju, u ovom slučaju razvod braka bake i djeda utječe na ishode treće generacije odnosno unuka, najčešće preko obilježja srednje generacije (Amato i Cheadle, 2005).

Istraživanje koje je provela Blažeka Kokorić (2005) veoma je značajno kada se radi o međugeneracijskom prijenosu, odnosno utjecaju primarne obitelji na formiranje partnerskih odnosa. Rezultati koje je dobila pokazuju povezanost između stilova rješavanja sukoba u partnerskom odnosu roditelja i partnerskom odnosu ispitanika. Prvo je ispitana povezanost između stilova rješavanja sukoba majke i ispitanika.

Istraživanje pokazuje da ispitanici čije majke često koriste aktivno suočavanje, bez obzira na spol, i sami češće primjenjuju tu strategiju u rješavanju partnerskih sukoba. Ista je stvar kada se radi o verbalnoj agresiji, bez obzira na spol oni ispitanici čije majke češće koriste verbalnu agresiju i sami su verbalno agresivniji prilikom rješavanja sukoba u partnerskim odnosima. Muški ispitanici čije su majke i očevi skloni izbjegavanju i popuštanju u rješavanju partnerskih sukoba te koji u sukobima nastupaju verbalno i fizički agresivnije, često i sami koriste navedene stilove rješavanja sukoba. Isto tako muškarci čiji su roditelji prilikom rješavanja sukoba manje verbalno, ali više fizički agresivni, a čije majke nisu sklone povlačenju i popuštanju, također će biti više skloni fizičkoj agresiji, nešto manje verbalnoj agresiji pa će rjeđe popuštati u sukobu. Ženske ispitanice čije su majke i očevi prilikom rješavanja sukoba manje verbalno agresivni te koji rješavanju sukoba pristupaju aktivno, u partnerskim sukobima također ne koriste stil popuštanja i manje koriste verbalnu agresiju (Blažeka Kokorić, 2005).

Temeljem navedenih rezultata ovog istraživanja se može zaključiti da obitelj itekako utječe na formiranje načina rješavanja partnerskih sukoba, no treba voditi računa o spolu roditelja i djeteta, jer određeni partnerski obrasci različito utječu dolaze li od majke ili oca i prelaze li na kćeri ili sinove.

#### **4. Obilježja partnerskog odnosa i strategije rješavanja sukob**

##### *4.1. Obilježja partnera*

Za razumijevanje razlika u rješavanju sukoba u partnerskim odnosima istražene su različite odrednice individualnih obilježja partnera, odnosno ono s čime osoba ulazi u vezu, primjerice spol, prijašnje iskustvo, materijalni status i stupanj obrazovanja. U tu svrhu pretražene su baze podataka Ebsco, Google Scholar i Hrčak kako bi se istražio utjecaj tih karakteristika na rješavanje sukoba u partnerskom odnosu.

## a) Spol

Ponašanje muškaraca i žena tijekom rješavanja sukoba je drugačije, žene u početku rasprave postavljaju puno pitanja, dok muškarci kontroliraju sadržaj i emocionalnu dubinu u kasnijim fazama rješavanja problema. Ponašanje žena u početku rasprave je takvo kako bi izbjegle uzrujavanje muževa (Ball i sur., 1995). No istraživanje koje je provela Blažeka Kokorić (2007) govori drugačije, odnosno djevojke češće koriste verbalnu agresiju i aktivno suočavanje prilikom rješavanja partnerskih sukoba, dok mladići značajno češće reagiraju povlačenjem i popuštanjem što se potvrđuje i u nastavku teksta.

Nekoliko istraživanja utvrdilo je da se muškarci prilikom rješavanja sukoba u partnerskom odnosu skloni povlačenju, dok su žene te koje pokušavaju riješiti problem i više se daju u vezu (Heavey, Layne & Christensen, 1993; Baucom et al., 1990; Christensen, 1998; Christensen & Heavey 1990; Gottman & Krokoff, 19989; prema (Acitelli i Young, 1996). Isto tako utvrđeno je da žene za razliku od muškaraca pokazuju puno veće razumijevanje za reagiranje svojih partnera u sukobu. Što je veći stupanj zadovoljstva partnera u vezi to je prihvaćanje partnerovih načina reagiranja u sukobu veće. Nadalje, žene su kritičnije prema vlastitim vještinama rješavanja sukoba pa učestalo u sukobima koriste negativno ponašanje, dok su muškarci za razliku od njih skloni negirati problem i koristiti strategiju povlačenja iz sukoba (Bouchard i sur., 1998; Hojjat, 2000). Objašnjenje za takvo ponašanje žena i muškaraca u sukobima je posljedica razlika u socijalizaciji žena i muškaraca pa im se dodjeljuju različite društvene uloge te se postavljaju i drugačija očekivanja od njih. Zanimljiva razlika prema spolu između muškaraca i žena je u predanosti vezi, odnosno žene se puno više poistovjećuju s vezom, više ulažu pa imaju i viša očekivanja, za razliku od muškaraca koji žele sačuvati neovisnost te manje ulažu i imaju tendenciju povlačiti se kada dođe do verbalnog rješavanja konflikta (Obradović i Čudina Obradović, 2000).

Iz svega navedenog može se zaključiti da spol itekako igra bitnu ulogu kada se radi o učestalosti korištenja pojedinih strategija rješavanja sukoba u partnerskim odnosima.

## b) Prijašnje iskustvo

Prijašnje iskustvo u modelu ulaganja kod prekida veze se pokazuje izuzetno značajnim. Osoba kod odlučivanja hoće li ostati u vezi ili ne se uspoređuje u odnosu na prijašnja iskustva i događaje, koja su joj oblikovala očekivanje kakva bi veza trebala biti. Ovisno o tome koliko je visoka razina usporedbe, odnosno ovisi o očekivanjima koja osoba ima, ako su prijašnja iskustva u vezi bila s puno gubitaka i malo dobitaka, a sada ima puno više dobitaka nego gubitaka, osoba će biti zadovoljnija vezom (Rusbult i sur., 1982, prema Bukač, 2016). Može se zaključiti da prijašnja iskustva u vezi oblikuju očekivanja u novoj vezi pa je u nastavku prikazano istraživanje koje govori o tome kako su partneri rješavali sukobe u prijašnjoj vezi, a kako u sadašnjoj.

Postoje statistički značajne razlike u percepciji načina na koji partneri rješavaju svoje sukobe u sadašnjim ili prošlim odnosima. Prema istraživanju koje je provela Blažeka Kokorić (2007) sudionici istraživanja čiji su prijašnji partnerski odnosi negativno završili, iskazali su puno manje korištenja aktivnog suočavanja u rješavanju partnerskih problema u prijašnjoj vezi u odnosu na sadašnju partnersku vezu.

## c) Materijalni status

Različiti oblici ograničenih mogućnosti, zbog materijalnog stanja, bračne parove često dovode do smanjenja emotivne topline i povećanja neprijateljstva u bračnim interakcijama što zatim dovodi do smanjenja bračne kvalitete, a povećanja bračne nestabilnosti (Conger i sur, 1990; Lorenz i sur., 1991., sve prema Obradović i Čudina-Obradović, 1998). Depresivno ponašanje isto kao jedna od posljedica ograničenih materijalnih mogućnosti dovodi do učestalih bračnih sukoba (Conger et al., 1994., prema Obradović i Čudina-Obradović, 1998). Istraživanje koje su proveli Amato i sur., (2007)., prema Conger i sur, (2010) pokazali su da su niže razine prihoda i niža razina postignuća u obrazovanju povezane s višim stopama bračnih problema, manjom bračnom srećom i većom nestabilnošću. U svojim analizama došli su do rezultata da oni s najmanjim prihodima, odnosno najugroženiji imaju



najveću stopu bračne nestabilnosti, dok oni boljeg materijalnog statusa imaju najmanju razinu rizika od razvoda. Parovi iz srednje klase također imaju najniže razine bračnih sukoba i problema u vezi. S druge strane istraživanje koje je provela Moland (2011) govori kako postoji statistički značajna razlika između onih koji imaju najmanje prihoda i onih iz srednje klase. Utvrđeno je da su oni iz srednje klase više skloni povlačenju prilikom rješavanja sukoba, za razliku od onih koji imaju najniže prihode. Pa kada se povežu rezultati ovih istraživanja, postavlja se pitanje javlja li se najmanje sukoba kod parova iz srednje klase zbog povlačenja kao strategije rješavanja sukoba.

#### d) Stupanj obrazovanja

Pokazalo se da stupanj obrazovanja, kao jedna od odrednica individualnih obilježja partnera, također ima utjecaj na rješavanje partnerskih sukoba. Osobe koje su završile diplomski studij ili doktorat puno uspješnije rješavaju partnerske sukobe od osoba koje imaju završen samo preddiplomski (Moland, 2011). Slične rezultate pokazuje još jedno istraživanje gdje je dobiveno da ispitanici koji su završili preddiplomski puno češće koriste strategiju podizanja zida, dok osobe s diplomskim i doktoratom najmanje koriste strategiju izbjegavanja (Stolfa, 2017).

### 4.2. Obilježja partnerskog odnosa

#### a) Kvaliteta partnerskog odnosa

Za kvalitetu bračnih odnosa postoje mnoge definicije, jer različiti autori se služe različitim teorijskim pristupima i djeluju u različitom vremenu. Kvaliteta braka se može definirati prema različitim pristupima u tri skupine: prvo je bračna kvaliteta kao zadovoljstvo u braku, zatim bračna kvaliteta kao međusobna prilagodba bračnih partnera i na kraju bračna kvaliteta kao partnerova procjena kvalitete bračnih odnosa (Obradović i Čudina-Oradović, 1998). Kvaliteta braka i zadovoljstvo brakom nije isto, kvaliteta braka je širi pojam od zadovoljstva brakom, odnosno zadovoljstvo je jedna od dimenzija kvalitete braka (Obradović i sur., 1992).

Kvaliteta braka povezana je s načinom na koji parovi rješavaju svoje sukobe te je uspješno rješavanje sukoba, odnosno korištenje konstruktivnih strategija rješavanja sukoba prediktor kvalitete braka (Wagner i sur., 2019). Istraživanjem koje su proveli (Scheeren i sur., 2014) su dobiveni rezultati koji ukazuju da je borba kao stil rješavanja sukoba povezana s lošijom kvalitetom braka kod oba spola, odnosno ponašanja poput napada, uvreda, gubitka kontrole prilikom partnerskog sukoba dovode do niže razine kvalitete braka, dok parovi koji se fokusiraju na problem, konstruktivno raspravljaju o razlikama i sklapaju dogovore odnosno koriste stil rješavanja problema su zadovoljniji brakom.

#### b) Komunikacijski stil

Komunikacija je temelj suradnje i veoma je bitna prilikom konstruktivnog rješavanja sukoba. Ona omogućava da potrebe i vrijednosti budu jasno izražene radi razumijevanja stajališta suprotstavljenih strana. Do sukoba često dolazi zbog nesporazuma i poteškoća u komunikaciji. Kako bi se ovladala složena socijalna vještina nenasilnog i konstruktivnog rješavanja problema i sukoba potrebno je unaprijediti komunikacijske vještine slušanja, jasnog izražavanja i opažanja. (Ajduković, 2003). Da bi se sukob uspješno, odnosno nenasilno i konstruktivno riješio, potrebno je: (1) prenijeti osobno stajalište bez agresivnosti, (2) slušati pažljivo bez predrasuda, (3) pravilno protumačiti neverbalnu komunikaciju. Zadnja stavka posebno je važna za pojedince koji su prilikom rješavanja sukoba agresivni jer svaki pokret ili pogled mogu doživjeti kao prijetnju na koju će reagirati obranom odnosno agresijom (Ajduković, 2003).

Kada se radi o rješavanju sukoba i vještinama komunikacije, oni pojedinci koji svoje vještine rješavanja problema i komunikacije procjenjuju lošima, koristili bi strategije izbjegavanja ili povlačenja, što dugoročno dovodi do nezadovoljstva vezom. S druge strane oni koji imaju bolje komunikacijske vještine, odnosno aktivno slušaju i pokušavaju razumjeti uzrok problema, konstruktivno rješavaju sukob i izražavaju osjećaje su zadovoljniji partnerskim odnosima (Sine Egeci i Gencoz, 2011).

### c) Duljina trajanja partnerskog odnosa

Duljina partnerskog odnosa na učestalost sukoba utječe tako da se, što odnos duže traje, sukobi budu sve češći i sve se rjeđe zadržava smirenost u reakciji partnera na sukob (Stafford i sur., 2004). Istraživanjem koje je provela Blažeka Kokorić (2007) utvrđeno je da studenti u dužim vezama više otvoreno ukazuju na partnerske probleme i nastoje ih aktivno riješiti, no pri tome su ponekad i verbalno agresivni. Može se zaključiti da, ovisno o trajanju veze, ovisi način rješavanja partnerskih sukoba.

## **5. Posljedice uspješnog i neuspješnog rješavanja sukoba**

Sukobi nisu uvijek loši jer su u nekim okolnostima korisni za promjene i napredak. Mogu se odvijati, kao što je već ranije spomenuto, na različitim razinama, primjerice manifestni i latentni. Pošto su neizbježni, dio svakog partnerskog odnosa izazov predstavlja pitanje kako uspješno rješavati sukobe. Bit je u tome da ishod sukoba i sam način njegova rješavanja bude konstruktivan, a ne destruktivan (Ajduković i Sladović Franz, 2003). Trajni sukobi i njihovo destruktivno rješavanje često dovode do razvoda braka ili prekida partnerskog odnosa (Sladović Franz, 2005). Istraživanje koje je provela Blažeka Kokorić (2005) pokazuje kako se manji sukobi u partnerskim odnosima obično javljaju nekoliko puta tjedno ili mjesečno, dok se velike svađe jave jednom ili nekoliko puta godišnje. Zanimljivo je istaknuti da što duže partnerski odnos traje, to je veća i pojavnost sukoba kao što je i veća mogućnost burnih reakcija partnera na sukob (Stafford i sur., 2004). Kada partneri učestalo ne mogu konstruktivno riješiti sukob u partnerskoj vezi, osim višestrukih negativnih posljedica na tjelesno i psihičko zdravlje partnera, dolazi i do nezadovoljstva što zatim utječe na stabilnost tog odnosa (Čudina-Obradović i Obradović, 2006., prema Blažeka Kokorić i Stolfa, 2021). Isto tako dugotrajne i nerazriješene emocionalne napetosti mogu s vremenom oslabiti osjećaj međusobne naklonosti i bliskosti između partnera te često dovesti do emocionalnog sagorijevanja (Asgari i Goodarzi, 2018). Emocionalno sagorijevanje se može definirati kao stanje u kojem pojedinac u partnerskom odnosu osjeća fizičku, mentalnu i emocionalnu iscrpljenost i umor, do

kojih dolazi zato jer partneri u partnerskom odnosu ne mogu uskladiti svoja očekivanja sa realnošću (Koolae i sur., 2010).

Postoje istraživanja koja govore o važnostima karakteristika partnerskih sukoba kada se radi o doživljavanju emocionalnog sagorijevanja i budućnosti partnerske veze. Rezultati istraživanja pokazuju da, kada partneri efikasnije rješavaju partnerske sukobe i kada neslaganje u partnerskom odnosu nije u velikoj mjeri izraženo, partneri spremnije ulažu u odnos i manje odustaju od partnerskog odnosa. U suprotnom dolazi do emocionalnog sagorijevanja i odustajanja od odnosa pa tu vidimo važnost proučavanja i razumijevanja partnerskih sukoba s drugim odrednicama partnerskog odnosa (Kokorić Blažeka i Stolfa, 2021.; Rezaei i Rezaei, 2019).

Rezultati istraživanja koje su provele Kokorić Blažeka i Stolfa (2021) o emocionalnom sagorijevanju i obilježjima partnerske veze, ističu važnost pravovremenog prepoznavanja i uključivanja parova koji imaju poteškoće u partnerskom odnosu u različite oblike profesionalne podrške, kako bi naučili konstruktivno rješavati sukobe, spriječili emocionalno sagorijevanje i daljnje propadanje partnerskog odnosa. Ističe se važnost ulaganja u dostupnost i kvalitetu usluga obiteljske medijacije, savjetovanja i bračne terapije na području cijele Hrvatske, jer te usluge uvelike mogu pomoći parovima da prebrode poteškoće (Kokorić Blažeka i Stolfa, 2021).

## **6. Zaključak**

Kada se želi dobiti odgovor na pitanje što sve utječe na rješavanje sukoba, u obzir se osim čimbenika s kojima osoba ulazi u vezu i čimbenika same veze, treba uzeti i utjecaj primarne obitelji koja prije svega u velikoj mjeri formira strategije rješavanja sukoba kod osoba. Roditelji, kao primarni skrbnici, često nisu ni svjesni svoje uloge, koju zbog modela socijalnog učenja, imaju u formiranju modela partnerskog odnosa. Idući čimbenik je stil privrženosti. Djeca koja su razvila sigurnu privrženost, kasnije imaju kvalitetnije partnerske odnose i na konstruktivne načine rješavaju sukobe, dok oni sa nesigurnom privrženošću nisu sklona tome. Međugeneracijski prijenos, kao idući čimbenik govori o prijenosu stilova rješavanja sukoba s roditelja na djecu.

Određeni roditeljski stil usvaja se drugačije dolazi li od majke ili oca i prelazi li na kćeri ili sinove. Čimbenici s kojima osoba ulazi u vezu, kao primjerice spol, isto tako utječu na učestalost korištenja pojedine strategije rješavanja sukoba. Tako su žene sklone češće koristiti verbalnu agresiju i aktivno suočavanje, dok su muškarci skloni povlačenju prilikom rješavanja partnerskih sukoba. Također, osobe se puno aktivnije uključuju u rješavanje sukoba u sadašnjim partnerskim odnosima u odnosu na prošle. Materijalni status ukazuje da osobe sa nižim prihodima destruktivnije rješavaju sukobe, za razliku od onih s višim statusom. Slična situacija je i sa stupnjem obrazovanja, gdje je viši stupanj obrazovanja odrednica kvalitetnijeg rješavanja sukoba. Čimbenici partnerskog odnosa, kao što je primjerice kvaliteta partnerskog odnosa, ukazuju da su konstruktivno rješavanje sukoba i kvaliteta veze pozitivno povezani. Pronađena je poveznica između komunikacijskog stila i rješavanja sukoba, gdje pojedinci koji posjeduju i procjenjuju svoje komunikacijske vještine boljima koriste aktivno rješavanje problema, dok oni koji svoje komunikacijske vještine procjenjuju lošima više pribjegavaju strategijama povlačenja i izbjegavanja. S protekom vremena, partneri su skloniji aktivnom rješavanju sukoba, iako su ponekad zbog toga verbalno agresivni. Nekonstruktivno rješavanje sukoba može dovesti do dugotrajne emocionalne napetosti i do emocionalnog sagorijevanja koje na kraju dovodi do potencijalnog odustajanja od veze. Bitno je u pravom trenutku uočiti poteškoće te naučiti konstruktivno rješavati probleme. Pomoć pri tome mogu pružiti usluge obiteljske medijacije, savjetovanja i bračne terapije koje je potrebno unaprijediti.

## 7. Literatura

1. Acitelli, L. i Young, A (1996) Gender and thought in relationships. U: Fletcher, G. i Fitness, J. /ur./ Knowledge structures in close relationships. University of Michigan.
2. Ajduković, M. (2003). *Pretpostavke konstruktivnog rješavanja problema i sukoba u procesu socijalne rekonstrukcije*. U: Ajduković, D. /ur./ Socijalna rekonstrukcija zajednice - Psihološki procesi, rješavanje sukoba i socijalna akcija. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
3. Ajduković, M. i Pečnik, N. (2007). *Nenasilno rješavanje sukoba*. Zagreb: Alinea (V izdanje).
4. Ajduković, M. i Sladović Franz, B. (2003). *Prevladavanje sukoba*. U: Ajduković, D. /ur./ Socijalna rekonstrukcija zajednice - Psihološki procesi, rješavanje sukoba i socijalna akcija. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
5. Ajduković, M. i Sladović Franz, B. (2003). *Razumijevanje sukoba*. U: Ajduković, D. /ur./ Socijalna rekonstrukcija zajednice - Psihološki procesi, rješavanje sukoba i socijalna akcija. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
6. Ajduković, M., Kregar Orekšović, K. i Laklija, M. (2007). Teorija privrženosti i suvremeni socijalni rad. *Ljetopis socijalnog rada*, 14 (1), 59-91.
7. Amato, P.R. i Cheadle, J. (2005). The Long Reach of Divorce: Divorce and Child Well-Being across Three Generations. *Journal of Marriage and Family*, 67(1), 191-206.
8. Asgari, A. i Goodarzi, K. (2018). The Effectiveness of Emotional Schema Therapy on Marital Burnout on the Brink of Divorce. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 8(1) 55-64.
9. Ball F.L.J., Cowan, P. i Cowan, C.P. (1995). Who's Got the Power? Gender Differences in Partners' Perceptions of Influence During Marital Problem-Solving Discussions. *Family Proces*, 34(3), 303-321.
10. Baloban, J., Migles, S., Nikodem, K. i Zrinščak, S. (2023). *Promjene vrijednosnog sustava u demokratskoj Hrvatskoj*. Zagreb: Katolički bogoslovni fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Kršćanska sadašnjost.
11. Batinić, L. (2019). *Doprinos iskustava iz primarnih obitelji obaju partnera kvaliteti intimne veze u mlađoj odrasloj dobi* (Doktorska disertacija). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet.

12. Blažeka Kokorić, S. (2005). *Povezanost iskustava u primarnoj obitelji s obilježjima partnerskih odnosa*. (Doktorska disertacija) Zagreb: Pravni fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Studijski centar socijalnog rada.
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. i Stolfa, G. (2021). Povezanost između obilježja partnerskih sukoba s doživljajem emocionalnog sagorijevanja i procjenom budućnosti partnerske veze. *Nova prisutnost*, 19(2), 419-436.
15. Bouchard, G., Sabourin, S., Lussier, Y., Wright, J. & Richer, C. (1998). Predictive validity of coping strategies on marital satisfaction: Cross-sectional and longitudinal evidence. *Journal of Family Psychology*, 12(1), 112-131.
16. Bukač, I. (2016). Intimne veze: stresori, pritisci i prekidanje. Završni rad. Conger, R.D., Conger, J.K. i Martin, M.J. (2010). Socioeconomic status, family processes, and individual development. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 685.-704.
17. González-Ortega, E., Orgaz-Baz, B., Vicario-Molina, I., & Fuertes-Martín, A. (2020). Adult attachment style combination, conflict resolution and relationship quality among young-adult couples. *Terapia psicológica*, 38(3), 303-316.
18. Hojjat, M. (2000). Sex differences and perceptions of conflict in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships* *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(4-5), 598-617.
19. Koolae, A. K., Adibrad, N. i Sedgh, B. S. (2010). The comparison of relationship beliefs and couple's burnout in women who apply for divorce and women who want to continue their marital life. *Iranian Journal of Psychiatry*, 5(1), 35-39.
20. Lansford, J.E. (2009). Parental divorce and children's adjustment. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 140-152.
21. Lončarić, D. (2014). *Motivacija i strategije samoregulacije učenja: teorija, mjerenje i primjena*. (Sveučilišni priručnik). Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.

22. Moland, M. (2011). *Conflict and satisfaction in romantic relationships*. (Master's Theses). Fort Hays State University.
23. Obradović, J. (2001). Uz temu - Obitelj i brak. *Društvena istraživanja*, 10 (4-5 (54-55)), 619-619.
24. Obradović, J. i Čudina-Obradović, M. (1998). Bračna kvaliteta: poimanje, uzroci i posljedice. *Društvena Istraživanja*, 7 (4-5 (36-37)), 659-682.
25. Obradović, J. i Čudina-Obradović, M. (2000). Correlates of subjective global marital satisfaction in women. *Društvena istraživanja*, 9(1), 41-65.
26. Obradović, J., Lukinac, D., Radman, O. i Šiško, Z. (1992). Bračni odnosi i stabilnost braka. *Revija za sociologiju*, 23(3-4), 147-169.
27. Pečnik, N. (1994). Sukobi i strategije njihova rješavanja. *Ljetopis socijalnog rada*, 1(1), 59-59.
28. Pravobraniteljica za ravnopravnost spolova (2020). preuzeto <https://www.prs.hr/cms/post/392>
29. Pravobraniteljica za ravnopravnost spolova (2021) preuzeto <https://www.prs.hr/cms/post/675>
30. Rezaei, S. i Rezaei, F. (2019). Prediction of marital burnout: Conflict resolution styles and marital expectations. *Biannual Journal od Applied Counseling*, 8(2), 23-38.
31. Scheeren, P., Vieira, R. V. D. A., Goulart, V. R., & Wagner, A. (2014). Marital quality and attachment: The mediator role of conflict resolution styles. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 24, 177-186.
32. Shi, L. (2003). The Association Between Adult Attachment Styles and Conflict Resolution in Romantic Relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 31(3), 143–157.
33. Sine Egeci, I. i Gencoz, T. (2011). The effects of attachment styles, problem-solving skills, and communication skills on relationship satisfaction. *Procedia - social and Behavioral Sciences* 30, 2324 – 2329.
34. Sladović Franz, B. (2005). Obilježja obiteljske medijacije. *Ljetopis socijalnog rada*, 12 (2), 301-320.



35. Stafford, L., Kline, S. L. i Rankin, C.T. (2004). Married individuals, cohabiters, and cohabiters who marry: A longitudinal study of relational and individual well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(2), 231-248.
36. Stolfa, G. (2017). *Obilježja partnerskih sukoba i odrednice njihovog rješavanja*. (Završni specijalistički). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet.
37. Sušac, N. (2018). *Uloga psihičkog nasilja i percipirane socijalne podrške vezi u predanosti intimnim vezama mladih odraslih osoba*. (Doktorska disertacija). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet.
38. Šimčić, P., Šentija Knežević, M. i Galić, R. (2019). Nepovoljni događaji u djetinjstvu i njihova povezanost sa psihosocijalnim aspektima života pojedinca u odrasloj dobi. *Ljetopis socijalnog rada*, 26 (2), 185-211.
39. Štalekar, V. (2010). Dinamika obitelji i prvi teorijski koncepti. *Medicina Fluminensis: Medicina Fluminensis*, 46(3), 242-246.
40. Wagner, A., Mosmann, C. P., Scheeren, P., & Levandowski, D. C. (2019). Conflict, conflict resolution and marital quality. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 29, 1982-4327.