

Uloga obitelji u razvoju emocionalne regulacije

Benko, Danijela

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:221131>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-26**



Sveučilište u Zadru
Universitas Studiorum
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište u Zadru

Odjel za pedagogiju

Diplomski sveučilišni studij pedagogije (dvopredmetni)



Danijela Benko

Uloga obitelji u razvoju emocionalne regulacije

Diplomski rad

Zadar, 2024.

Sveučilište u Zadru
Odjel za pedagogiju
Diplomski sveučilišni studij pedagogije (dvopredmetni)

Uloga obitelji u razvoju emocionalne regulacije

Diplomski rad

Student/ica:
Danijela Benko

Mentor/ica:
prof. dr. sc. Rozana Petani

Zadar, 2024.



Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Danijela Benko**, ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom **Uloga obitelji u razvoju emocionalne regulacije** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 15. listopad 2024.

Sadržaj

1. Uvod	1
2. Kratki prikaz povijesti istraživanja emocija i emocionalne regulacije	3
3. Definiranje: emocije i emocionalna regulacija	6
4. Uloga obitelji u razvoju emocionalne regulacije	8
4.1. <i>Promatranje obitelji kao sustava</i>	8
4.2. <i>Emocionalna regulacija u sklopu socio-emocionalnog razvoja djece predškolske dobi</i>	11
4.3. <i>Neki obiteljski čimbenici koji utječu na razvoj emocionalne regulacije kod djece</i>	15
4.3.1. <i>Roditeljski odgojni stil</i>	15
4.3.2. <i>Stil privrženosti</i>	19
4.3.3. <i>Roditeljska samoregulacija</i>	22
4.3.4. <i>Kvaliteta roditeljskog odnosa</i>	23
4.3.5. <i>Razina obiteljskog stresa</i>	25
5. Metodologija istraživanja	27
5.1. <i>Predmet istraživanja</i>	27
5.2. <i>Cilj istraživanja</i>	27
5.3. <i>Zadaci istraživanja</i>	27
5.4. <i>Uzorak istraživanja</i>	28
5.5. <i>Postupak i metoda istraživanja</i>	30
6. Analiza i interpretacija podataka	33
6.1. <i>Mišljenje sugovornika o njihovoj trenutnoj sposobnosti emocionalne regulacije</i>	33
6.2. <i>Kontekst odrastanja sugovornika i odrastanja njihovih roditelja</i>	40
6.3. <i>Obiteljska podrška ili kočenje u razvoju emocionalne regulacije sugovornika u vrijeme djetinjstva i adolescencije</i>	43
6.4. <i>Mišljenje sugovornika o utjecaju njihove sposobnosti emocionalne regulacije na kvalitetu njihova života</i>	51
7. Zaključak	55
8. Popis literature	58
9. Popis tablica	72
10. Sažetak i ključne riječi	73
11. Summary & Key words	74

1. Uvod

Dolazimo na ovaj svijet kao dio jednog obiteljskog sustava, koji je velik, misteriozan i pun nepoznanica. Rađamo se ranjivi i bespomoćni te tragamo za povezanošću s prvim osobama s kojima smo se susreli, jer su one tako važne za naš opstanak. Plačemo kada smo gladni, žedni ili uplašeni. Vičemo i bacamo se na pod kada smo ljuti, zbunjeni ili bespomoćni. Gugućemo se i smijemo da bismo privukli pažnju na sebe te time osigurali naše preživljavanje. Od rođenja, emocije su sastavni dio naših života, a prate nas do samoga kraja. Ne postoji emocija koja nema svoju funkciju i razlog postojanja te nam one kao svojevrsne informacije pomažu da bolje upoznamo sebe i svijet koji nas okružuje (LeDoux, 1995). Ali, jednako kao što je rijekama potrebno korito, tako je i emocijama potreban siguran „spremnik“ koji će ih čvrsto držati, ali i dati im prostor da teku. Potrebna je ravnoteža između bezumnog prepuštanja struji i opsesivnog kontroliranja njome, a ta ravnoteža može se pronaći u prihvaćanju nadolazećih valova, ali i njihova svjesna usmjeravanja.

Ono što je upravo opisano na emotivan, pjesnički način – jer je i strogoj znanosti ponekad potrebna emotivnost da bi doprla do čitatelja¹ – u stručnoj se literaturi naziva *emocionalna regulacija*. Emocionalna regulacija je važna jer djeca s dobrom samoregulacijom mogu prepoznati svoje emocije, razumjeti ih i svjesno usmjeravati, bez da dolazi do njihova izražavanja na način koji za njih ili druge može biti štetan (Brlek, 2024). Djeca koja se dobro reguliraju imaju veću sposobnost održati pažnju, čak i kad su prisutne okolinske distrakcije (Eisenberg, Morris, 2002), što je vrlo važno za uspješno učenje. Osim toga, djeca s razvijenom samoregulacijom su izuzetno fleksibilna i sposobna brzo se prilagoditi različitim situacijama, zahtjevima i promjenama (Eisenberg, Morris, 2002), što postaje sve važnije u današnjoj užurbanoj svakodnevnici. Drugim riječima, da bi djeca bila uspješna, zadovoljna te imala ispunjavajuće odnose s drugima, trebaju naučiti regulirati svoje emocije. Učenje djece emocionalnoj regulaciji jedan je od najvećih izazova roditeljstva, a upravo su roditelji kamen temeljac u razvoju emocionalne regulacije (Stahl, 2020).

Mnogi ljudi žele biti savršeni roditelji, žele svojoj djeci pružiti najbolje ili popraviti greške svojih roditelja, no odgoj je nemoguće odraditi bez pokušaja i pogrešaka. U nastojanju da pronađemo koji je odgoj onaj pravi i najbolji za dijete te istovremeno kritizirajući sve ono što

¹ Zanimljivo je primijetiti da spomenuti stav o ravnoteži razuma i emocija pripada i jednom od autora (filozofa) čija je knjiga korištena za izradu ovog diplomskog rada – Robert C. Solomon: „The Passions: The Myth and Nature of Human Emotion“ (1976).

ne pripada toj kategoriji, zaboravljamo da smo svi nesavršeni ljudi koji su odrasli u nesavršenim uvjetima te koji žive u nesavršenim okolnostima. Svaka osoba u sebi nosi neku vrstu boli, možda čak i traumu te joj neko životno područje predstavlja izazov.

Potreba za savršenstvom prisutna je i u obrazovanju, gdje je prenaplašena važnost akademskog postignuća (Siegel, 2011). Također i mnogi roditelji stavljaju fokus na ocjene. Umjesto toga, puno je važnije da se roditelji emocionalno povežu sa svojom djecom, da budu uistinu prisutni u njihovim životima, da podržavaju njihovu autentičnost i znatiželju te im pomažu graditi snagu, otpornost i vještine suočavanja s neugodnim emocijama. U odgojnom procesu roditelji ne mogu spasiti svoje dijete od boli. Djeca će pasti, uplašit će se, bit će tužna i ljuta te je neminovno da će ih roditelji katkad povrijediti, no upravo takva iskustva djeci pružaju prilike za rast i učenje o svijetu koji ih okružuje, a učenje će biti pozitivno ako uz sve to imaju roditeljsku pomoć i podršku (Siegel, 2011). Štoviše, nedostatak takvih iskustava može biti loše za djetetov razvoj jer dijete najbolje uči kroz iskustvo (Brlek, 2024).

U Hrvatskoj se sve više govori o emocijama i emocionalnoj regulaciji, no još uvijek je potrebno educirati se i osvještavati o ovim temama, posebice iz razloga što ne samo lokalno, nego i globalno živimo u kulturi u kojoj dominira potiskivanje emocija i potreba u svrhu pokoravanja društvenim pravilima (Arpa, 2016). Iako se to kasnije nastavlja u obrazovanju, proces potiskivanja emocija i potreba može započeti u obitelji, stoga je vrlo važno obratiti pažnju na obiteljske čimbenike razvoja emocionalne regulacije kod djece. Upravo zbog toga, u ovom diplomskom radu izbjegnuto je kvantitativno istraživanje i fokus na brojeve te se umjesto toga posvećujemo stvarnim osobama, njihovim pričama i emocijama.

U nastavku rada prvo će biti iznesen teorijski dio koji uključuje kratki prikaz povijesti istraživanja emocija i emocionalne regulacije, definiranje emocija i emocionalne regulacije, promatranje obitelji u sklopu teorije obiteljskog sustava koja će se protezati kroz cijeli rad te neke obiteljske čimbenike koji utječu na razvoj emocionalne regulacije kod djece. Nakon toga slijedi metodologija istraživanja koja uključuje predmet, cilj, zadatke, uzorak, postupak i metodu istraživanja. Zatim će se u glavnom dijelu rada izložiti analiza i interpretacija rezultata prema četiri postavljena zadatka istraživanja. Rad završava sažetim prikazom teorijskog i istraživačkog dijela u kojem se navode najvažniji zaključci.

2. Kratki prikaz povijesti istraživanja emocija i emocionalne regulacije

Čovjek se od pamtivijeka interesira za temu emocija i emocionalne regulacije. Rani filozofski i religiozni tekstovi prepuni su rasprava o tome kako umanjiti, pojačati, skratiti ili produžiti emocionalne reakcije (Gross, Barrett, 2011). Postavljala su se sljedeća pitanja: Jesu li emocije dobre ili loše? Kako se nositi s njima? Trebamo li na njih obratiti pažnju ili ih ignorirati? Treba li njihovo izražavanje ohrabriti ili potisnuti? (Gross, 1998). Ovo su središnja pitanja jedne od najvećih borbi u povijesti, a to je borba između razuma i strasti/emocija (Solomon, 1976). Starogrčki filozofi prikazali su emocije kao iracionalnu pojavu koja ljude povezuje sa životinjama i ometa više procese za koje je zadužen razum (Cole i sur., 1994) te su bili naklonjeniji ideji da se smisao ljudskog postojanja nalazi izvan samog života, u svijetu „čistih“ ideja, umjesto u dodiru sa životom i emocijama koje nas čine ljudima (Solomon, 1976).

Prema Grossu (1999), početkom 20. stoljeća se u polju psihologije interes za emocionalnu regulaciju podijelio u dvije tradicije: (1) psihoanalitičku tradiciju i (2) tradiciju suočavanja sa stresom. Središnju ulogu u *psihoanalizi*, čiji je osnivač Sigmund Freud, imala je regulacija anksioznosti koja je u to vrijeme bila zajednički nazivnik za sve neugodne emocije, a regulacija tih emocija svodila se na nesvjesno korištenje obrambenih mehanizama, odnosno izbjegavanje stresnih situacija ili potiskivanje impulsa (Freud, 1926). S druge strane, *tradicija suočavanja sa stresom* temelji se na konceptu reakcije osobe na stres ili izazov (Cannon, 1914; Selye, 1956), a interes za istraživanje stresa rastao je tijekom Drugog svjetskog rata kada su se istraživale posljedice rata na muškarce koji su sudjelovali u njemu (Grinker, Spiegel, 1945 navedeno u Gross, 1999).

Ove dvije tradicije su svojom pojavom i razvojem otvorile prostor za kasnije suvremeno istraživanje emocionalne regulacije (Gross, 1999). Znanstvenici² su u drugoj polovici 20. stoljeća još uvijek pokušavali shvatiti što su točno emocije te jesu li univerzalna pojava ili nisu. Tada je bilo popularno uvjerenje da emocije nastaju te se izražavaju na sličan način u različitim kulturama i kod različitih pojedinaca, što bi značilo da se temelje na setu bioloških „programa“ u mozgu koji kada se aktiviraju automatski stvaraju određene ekspresije lica, subjektivne doživljaje i neurobiološke reakcije (Ekman, 1972 navedeno u Pollak i sur., 2019). Istraživanja su se temeljila na opisima vidljivog emocionalnog *ponašanja* djece, a zanemarilo

² Radi lakše čitljivosti, u ovom će se radu imenice ženskog i muškog roda označavati muškim rodom.

se pitanje emocionalnog *razvoja*, odnosno kako se emocionalno ponašanje mijenja s dobi djeteta (Pollak i sur., 2019).

Tijekom 1970-ih i 1980-ih godina sve su se češće provodili eksperimenti i gradile teorije o emocionalnom razvoju dojenčadi i djece (Pollak i sur., 2019). Za razliku od dotadašnjeg uvjerenja o emocijama kao univerzalnim, Barrett i Campos (1987 navedeno u Pollak i sur., 2019) su definirali emocije kao *relacijske*, odnosno kao proces putem kojeg pojedinac nastoji održati ili promijeniti svoj odnos s okolinom ovisno o pozitivnom ili negativnom utjecaju okoline na njegovu dobrobit. Važan dio teorije je naglasak na fleksibilnost reakcije umjesto na emocionalnim „programima“ koji su povezani sa setovima fiksiranih reakcija (Pollak i sur., 2019).

Početak 21. stoljeća dramatično se povećao interes za ovu temu, no unatoč popularnosti i dalje se preispituje znanstvena utemeljenost ovog pojma (Gross, Barrett, 2011), a naše razumijevanje emocija i njihova razvoja je nepotpuno te se još uvijek razvija (Pollak i sur., 2019). Osim u filozofiji i psihologiji, tema emocija značajna je i u afektivnoj neuroznanosti, koja je strelovito napredovala unazad 10-ak godina – pojavile su se suvremene neurobiološko-psihološke teorije emocija koje nude važan okvir za opće razumijevanje afekata (Čorlukić, Krpan, 2020).

Neke od zanimljivih hipoteza koje su potaknute neuroznanstvenim istraživanjima, jesu: razlikovanje afekta, emocija i osjećaja³ (Damasio, 1999 navedeno u Čorlukić, Krpan, 2020); tvrdnja da dualizam uma i tijela ne postoji, kao niti dualizam racionalnog i emocionalnog, već da su umjesto toga ove kategorije nerazdvojive⁴ (Damasio, 2006 navedeno u Čorlukić, Krpan, 2020); tvrdnja da emocije nisu univerzalne, već da se konstruiraju iz trenutka u trenutak ovisno o interakciji s tijelom i okolinom⁵ (Barrett, 2017 navedeno u Čorlukić, Krpan, 2020); tvrdnja da ne postoje primarne i sekundarne emocije, već samo „različite palete emocija“⁶

³ „Afekt je krovni termin koji podrazumijeva i emocije i osjećaje. Emocija je neuralna reakcija na određeni podražaj, bilo vanjski, bilo unutrašnji, koja se ostvaruje putem aktivacije određenih neuralnih puteva. Osjećaji su mentalna iskustva promjene u tjelesnom stanju.“ (Damasio, 1999 navedeno u Čorlukić, Krpan, 2020: 53).

⁴ „Emocije su potrebne za kvalitetno rasuđivanje kao što i emocionalna neravnoteža može otežati kvalitetno rasuđivanje.“ (Damasio, 2006 navedeno u Čorlukić, Krpan, 2020: 54).

⁵ Prema Barrett, „emocije nisu refleksi, već su konstrukcija, ovisna ne samo o biologiji tijela i mozga, već i o procesu učenja (razvoja) i psiho-socijalnim kontekstima koji su često promjenjivi“ (2017 navedeno u Čorlukić, Krpan, 2020: 61).

⁶ Barrett je provela meta-analizu velikog broja istraživanja ljudskih emocija kroz snimanje mozga te je došla do zaključka da je teško izolirati zasebne anatomske strukture i neuralne krugove koji se vežu isključivo uz nastajanje određenih emocija te se ne može precizno vidjeti kako izgleda moždana aktivnost određene emocije (2017 navedeno u Čorlukić, Krpan, 2020).

(Barrett, 2017; Adolphs, Anderson, 2018 navedeno u Čorlukić, Krpan, 2020: 58); ili tvrdnja da je emocija zapravo mentalna kategorija (Barrett, 2017 navedeno u Čorlukić, Krpan, 2020).

Sada kada su ukratko izložena istraživanja i teorije emocija i emocionalne regulacije na području filozofije, psihologije te afektivne neuroznanosti, postavlja se pitanje gdje je tu pedagogija? Osim što su neke pedagoškijske teorije inspirirane teorijama upravo iz navedenih polja (uključujući i sociologiju), u pedagogiji se velik naglasak stavlja na praksu i poticanje promjena. Upravo zbog problematike odgoja i obrazovanja koja je često fenomenološka te idiografska, u pedagogiji je prikladnije koristiti kvalitativne metode istraživanja, koje se temelje na znanstvenoj teoriji hermeneutike (König, Zedler, 2001). Dvije osnovne točke na kojima se temelje sva kvalitativna istraživanja su da: (1) ljudsko djelovanje posjeduje značenje te da ljudi djeluju na osnovu tog značenja, (2) da je cilj kvalitativnog istraživanja spoznati to značenje (König, Zedler, 2001). Dakle, bez obzira ima li „objektivna“ znanost točnu definiciju emocija i emocionalne regulacije, ljudi i dalje žive svoje živote te osjećaju svoje emocije kojima pridaju određeno značenje, a upravo je za potrebe ovog diplomskog rada cilj bio otkriti subjektivno značenje emocionalnih iskustava sugovornika koji su sudjelovali u istraživanju.

3. Definiranje: emocije i emocionalna regulacija

Općeprihvaćeno je da se pojam *emocije* odnosi na kolekciju psiholoških stanja koja uključuju subjektivno iskustvo, izraz/ekspresiju (licem, tijelom ili riječima) i fiziološku reakciju (npr. lupanje srca, brzo disanje) te je općeprihvaćeno da su emocije središnja točka svakog psihološkog modela ljudskog uma, no sve ostalo vezano uz emocije može biti predmet rasprave (Gross, Barrett, 2011). Na primjer, emocije jesu univerzalna pojava u ljudskom iskustvu, ali norme u vezi njihova izražavanja ovise o društvenom i kulturalnom kontekstu (Paley, Hajal, 2022). Čorlukić i Krpan (2020) su definirali emocije kao kompleksnu pojavu koja je vezana uz mnogo drugih čimbenika poput komunikacije između mozga i ostatka tijela, stalne kognitivne obrade situacija (stvaranje koncepata i kategorija), povezanosti s memorijskim sustavima u mozgu, podložnosti procesima učenja i stjecanja iskustva („plastičnost“ emocija), kao i podložnosti kontekstu, odnosno društvu i kulturi u kojoj pojedinac živi.

U skladu s definicijom, u ovom će istraživanju u analizi i interpretaciji podataka doprinijeti sljedeća tri čimbenika:

- kognitivna obrada situacija: *Kakva subjektivna značenja sugovornici grade o različitim emocionalnim situacijama?*
- plastičnost emocija: *Kako izgledaju promjene u emocijama sugovornika s obzirom na iskustvo koje su stekli tijekom odrastanja?*
- utjecaj obiteljskog konteksta na emocije sugovornika: *Kako obitelj i njeno viđenje emocija i emocionalne regulacije utječe na emocije sugovornika?*

Nastavno na prethodnu priču o neuroznanstvenim istraživanjima, Damasio (2006) tvrdi da je „kontinuirani evolucijski razvoj emocija [koji je] usko vezan s pojmom homeostaze⁷“ i da je upravo „težnja za stabilnim unutrašnjim uvjetima glavni motivator ponašanja različitih organizama, od bakterija pa do samog čovjeka“ (navedeno u Čorlukić, Krpan, 2020: 54). Drugim riječima, čovjek u svakom trenutku nastoji održati unutarnju ravnotežu, kao i ravnotežu između unutarnjeg i vanjskog svijeta, a to čini, između ostalog, putem regulacije emocija. Osim što emocije imaju ključnu funkciju u regulaciji homeostaze, one pomažu u razvoju svijesti, sastavni su dio razmišljanja i kreativnosti, a također uvelike utječu na proces donošenja odluka (Damasio, 2010 navedeno u Čorlukić, Krpan, 2020).

⁷ Homeostaza je „regulacija kemijskog sastava tjelesnih tekućina i drugih parametara unutarnje okoline u životinjskom organizmu, koja osigurava normalan biološki rad stanica i tkiva, a obavlja ju sam organizam.“ (URL 1).

Postoje različite definicije *emocionalne regulacije*, no ona se obično promatra kao sposobnost osobe da modulira svoje emocije kroz procese pojačavanja, održavanja ili potiskivanja emocija u skladu s ciljevima osobe (Cole, Martin i Dennis, 2004 navedeno u Fosco, Grych, 2012). Fosco i Grych (2012) naglašavaju da adaptivna emocionalna regulacija podrazumijeva sposobnost uravnoteženog izražavanja vlastitih emocionalnih potreba, za razliku od pretjeranih ili neprikladnih ekspresija emocija s jedne strane ili potiskivanja emocija s druge strane.

Gross (2015) je osmislio organizacijsku shemu koja nam može pomoći u shvaćanju regulacije emocija, a naziva se *procesni model emocionalne regulacije*. Prema ovom modelu, ciklus regulacije emocija započinje primjećivanjem neusklađenosti između željenog i trenutnog emocionalnog stanja. Neusklađenost se vidi kao prilika za emocionalnu regulaciju zbog čega osoba bira jednu ili više strategija pomoću kojih će regulirati svoje emocije, a sve to u svrhu postizanja željenog cilja. Upravo će u ovom istraživanju najveći fokus biti na korištenju učinkovitih ili neučinkovitih strategija emocionalne regulacije koje sugovornici svjesno ili nesvjesno biraju tijekom svojih emocionalnih doživljaja, a koje su naučili koristiti u svojoj obitelji.

4. Uloga obitelji u razvoju emocionalne regulacije

Postoje mnogi čimbenici razvoja emocionalne regulacije, a obitelj je najraniji i najsnažniji čimbenik. Roditelji su prvi modeli od kojih djeca uče o emocijama i strategijama emocionalne regulacije. Prepoznato je da određene dimenzije obiteljskog funkcioniranja (npr. emocionalna klima u obitelji, sukobi među roditeljima, majčina toplina, očeva toplina, emocionalna podrška) imaju formativni učinak na emocionalnu regulaciju kod djece. Međutim, te su dimenzije većinom bile istraživane odvojeno, ograničavajući time mogućnost cjelovitijeg razumijevanja njihova funkcioniranja unutar obiteljskog sustava (Fosco, Grych, 2012).

Naime, pokazuje se da različiti obiteljski procesi istraživani kao cjelina mogu imati drugačije implikacije nego isti ti procesi istraživani zasebno. Na primjer, kada se očeva toplina/podrška istražuje zasebno, rezultati pokazuju pozitivnu povezanost s emocionalnom regulacijom kod djece, ali kada se istražuje u sklopu cijele obitelji i ostalih obiteljskih procesa, ova povezanost nije naročito značajna (Fosco, Grych, 2012). Drugim riječima, isključivanje širih obiteljskih procesa može dovesti do iskrivljenog pogleda na socijalizaciju emocionalne regulacije u obitelji (Minuchin, 1985). Upravo zbog toga je važno u istraživanju razvoja emocionalne regulacije uzeti u obzir cijeli obiteljski kontekst.

4.1. Promatranje obitelji kao sustava

Promatranje obitelji kao sustava temelji se na općoj teoriji sustava, koja je izvorno potekla iz biologije, ali se pokazala primjenjivom i u društvu te je stoga postala dio društvenih znanosti (Wagner Jakab, 2008). Kao što je Zemlja dio planetarnog sustava, a neuron dio živčanog sustava, tako je i čovjek dio obiteljskog (i drugih) sustava. Bronfenbrenner ljudsko okruženje opisuje kao niz struktura, koje se nalaze jedna unutar druge, poput seta babuški (Bronfenbrenner, 1979). Tako je čovjek dio mikrosustava, mezosustava, egzosustava i makrosustava (od manjih sustava prema većem). Mikrosustav je okruženje u kojem imamo izravne interakcije, poput onih s obitelji, vršnjacima i učiteljima. Mezosustav povezuje te interakcije, primjerice kako obiteljski život može utjecati na školski. Egzosustav uključuje neizravne utjecaje, poput toga kako posao roditelja može utjecati na dijete. Makrosustav predstavlja širi kulturni kontekst, uključujući vrijednosti ili norme neke kulture. Unatoč tome što Bronfenbrenner (1979) naglašava da okolina uvelike utječe na dječji razvoj, on istovremeno uvažava i individualne osobine djeteta te smatra da je razvoj rezultat međusobnog djelovanja temperamenta i okoline.

Iako su dijadne obiteljske veze važne, kao što je na primjer odnos između roditelja i djeteta, stručnjaci i stručnjakinje sve više naglašavaju značaj funkcioniranja cijele obitelji kao sustava (Keresteš, 2002). Dakle, važno je obitelj promatrati kao cjelinu, a ne isključivo kao zbroj njenih dijelova (Broderick, 1993; Wagner Jakab, 2008). Podsustavi koji se nalaze unutar obiteljskog sustava (bračni, roditeljski, braće i sestara, djedova i baka te šire rodbine) su međuovisni, a svako istraživanje koje se bavi samo jednim dijelom obitelji, nepotpuno je (Cox, Paley, 1997). Važno je istražiti međudjelovanje različitih obiteljskih procesa, kao i utjecaj širih obiteljskih dimenzija na razvoj emocionalne regulacije kod djece (Fosco, Grych, 2012).

Kreppner (1989 navedeno u Wagner Jakab, 2008) ističe dva ključna procesa koji definiraju obitelj kao sustav: (1) utjecaj obiteljske strukture na razvoj pojedinca i (2) utjecaj pojedinca na oblikovanje i funkcioniranje obitelji. Broderick (1993) pak ističe četiri važna obilježja obitelji kao sustava, a to je da su obitelji otvorene, da se kontinuirano mijenjaju i razvijaju, da slijede određene ciljeve i da same sebe reguliraju.

Otvorenost sustava podrazumijeva razmjenu energije, materije te informacija između pojedinaca, uz postojanje granica. Prema Štalekar (2010), granice moraju biti jasno definirane i djelomično propusne. Djelomična propusnost podrazumijeva čvrste ali fleksibilne granice, odnosno ravnotežu između nepostojanja granica i prevelike rigidnosti (Štalekar, 2010), što omogućava osjećaj vlastitog identiteta, ali i pripadanje obiteljskom sustavu (Corey, 2001). Opisati obiteljski sustav kao *kontinuirani* značilo bi da je sustav podložan stalnoj promjeni i da se ta promjena može pojaviti samo u odnosu na vrijeme (Broderick, 1993).

Osim toga, svaki obiteljski sustav *slijedi određene ciljeve* koji su kompleksni, organizirani u hijerarhiju te se mogu mijenjati kroz vrijeme (Broderick, 1993). Na vrhu piramide nalaze se važniji i dugoročniji ciljevi koji su manje podložni promjenama, a to mogu biti zdravlje, blagostanje i sreća. Dugoročni ciljevi definiraju kratkoročne ciljeve koji se nalaze na dnu piramide i koji su podložniji promjenama. Ciljevi se isto tako mogu mijenjati kroz vrijeme. Na primjer, u jednom trenutku je obiteljski cilj odgojiti djecu, a u drugom trenutku tu istu djecu potaknuti da se osamostale i osnuju svoju obitelj. Ili, u jednom trenutku članovi obitelji mogu usmjeriti sve svoje snage na razvoj karijere jednog člana obitelji, a u drugom pak trenutku karijera može biti žrtvovana da bi se brinulo o roditelju koji stari ili umire. Također, postoje obitelji koje imaju zajedničke ciljeve, ali postoje i obitelji u kojima različiti članovi imaju različite ciljeve. Ovo sve upućuje na kompleksnost obiteljskih ciljeva (Broderick, 1993).

Da bi *sam sebe regulirao*, obiteljski sustav mora pronaći određene načine za promatrati samoga sebe, kao i definirati vlastitu količinu kapaciteta za promjenu smjera (Broderick, 1993). Da bi sustav mogao promijeniti svoj smjer, mora primiti tri vrste informacija: (1) informacije o vanjskom svijetu, (2) informacije o svojoj prošlosti, kao i (3) informacije o samom sebi i svojim dijelovima (Buckley, 1967 navedeno u Broderick, 1993). Obitelj je dinamičan sustav jer rast i razvoj svakog člana narušava postojeću ravnotežu (homeostazu) i zahtijeva uspostavljanje nove (Pregrad, 2002 navedeno u Wagner Jakab, 2008). S jedne strane, sustavi mogu biti fleksibilni te se prilagođavati promjenama, a s druge strane mogu biti rigidni te se opirati promjenama (Broderick, 1993).

Unatoč težnji za stabilnošću i ravnotežom, obiteljski sustav u isto vrijeme teži razvoju te promjeni, odnosno ima potrebu kretati se prema sve većoj složenosti (Colapinto, 2016). Kako vrijeme prolazi, u obitelji se s nadolazećim promjenama generiraju određene razvojne potrebe na koje se zahtijeva adaptivni odgovor tj. prilagodba. Na primjer, promjene mogu uključivati rođenje djeteta, rast i razvoj djeteta, razvijanje novih interesa, odlazak člana obitelji, selidba u drugi grad, promjena ili gubitak posla, rastava braka, ponovno vjenčanje, poboljšavanje ili pogoršavanje financijske situacije i druge slične situacije. U tom procesu, granice se raspadaju te ponovno sastavljaju, podsustavi se razvrstavaju, mijenja se obiteljska hijerarhija te se ponovno pregovara odnos s vanjskim svijetom (Colapinto, 2016).

U zdravim i funkcionalnim obiteljima potreba za prilagodbom i promjenom nadvladava potrebu za rigidnošću te ostajanjem u staroj strukturi odnosa koja više ne funkcionira, dok je u disfunkcionalnim obiteljima situacija obrnuta (Colapinto, 2016). Funkcionalnost obitelji nije definirana odsutnošću stresa ili konflikta, već kreativnim i učinkovitim odgovorom na stresni podražaj, odnosno na razvojne potrebe članova obitelji i druge promjene u obiteljskom okruženju (Colapinto, 2016).

Zbog svih spomenutih promjena i kompleksnosti obiteljskog sustava, teško je govoriti o trajnom utjecaju obitelji na razvoj pojedinca, već se taj utjecaj mijenja iz trenutka u trenutak (Wagner Jakab, 2008). Prema teoriji obiteljskog sustava, nemoguće je govoriti o uzročno-posljedičnim vezama, već je radije naglasak na cirkularnom procesu odnosa i interakcija koje se odvijaju istovremeno među članovima obitelji, ali i s vanjskim svijetom (Maurović, 2023).

S obzirom da se temelji emocionalne regulacije grade u predškolskoj dobi, u sljedećem potpoglavlju fokus će biti upravo na tom razdoblju.

4.2. Emocionalna regulacija u sklopu socio-emocionalnog razvoja djece predškolske dobi

S obzirom da se djeca rađaju s ograničenom sposobnošću emocionalne regulacije, u njenom razvoju im je potrebna pomoć odraslih koji ih svojim primjerom, kao i koregulacijom, uče samoregulaciji, odnosno upravljanju svojim fiziološkim i emocionalnim stanjima. Najveću ulogu u tome ima interakcija s članovima obitelji, ali neizbježan je utjecaj i samog djetetovog urođenog temperamenta (Brajša-Žganec, 2003). Pritom je u najranijim fazama razvoja emocionalne regulacije u fokusu dijada *majka/primarni skrbnik–dijete*⁸ te izgradnja sigurne privrženosti s majčinskom figurom (Behrendt i sur., 2019). Da bi se izgradila sigurna privrženost između majke i djeteta, majka treba biti osjetljiva na fizičke potrebe i emocije djeteta (Biringen i sur., 2014). Rani odnosi vrlo su važni u životu djeteta jer upravo oni sudjeluju u određivanju kvalitete njegova života u kasnijoj dobi (Jones i sur., 2015).

Razvojne teorije emocija bave se fazama u razvoju čovjeka koje pokazuju proces rasta složenosti emocionalnih doživljaja s godinama (Brajša-Žganec, 2003). Iako teoretičari nisu u potpunosti suglasni oko normativnog rasporeda razvoja regulacije emocija, općenito se slažu da takav raspored barem načelno postoji (Lewis i sur., 2010) te pritom naglašavaju razvoj individualnih razlika u socio-emocionalnim vještinama (Brajša-Žganec, 2003). Za mnoge autore tzv. razvojni miljokazi emocionalne regulacije nude temeljni kostur za opća obilježja socio-emocionalnog razvoja, uključujući ovdje razdoblja usvajanja novih vještina, kritična, tj. osjetljiva razdoblja za pojavu socijalnih kompetencija, kao i norme putem kojih se procjenjuje što je tipično, a što atipično/problematično u socio-emocionalnom razvoju (Lewis i sur., 2010). U nastavku će se navesti i opisati najistaknutija obilježja emocionalne regulacije, kao i razina ove sposobnosti ovisno o dobi djeteta, temeljeno na uvidima različitih autora.

S obzirom da malo dijete ne govori, ono sa svojom okolinom komunicira putem mirisa, zvukova poput smijanja i plakanja te putem gesti ili izraza lica. U dobi od tri do četiri tjedna, dijete na lice u pokretu ili na ljudski glas reagira osmijehom koji odražava ugodu te prestaje plakati kada mu se odrasla osoba približi, a sa šest tjedana već pokazuje naznake razlikovanja nekih emocija majke te ga smiruje majčin glas (Ban i sur., 2011). U prva tri mjeseca aktiviraju se različite refleksne reakcije kojima dijete modulira svoja stanja uzbuđenja, a to su ponašanja poput sisanja prsta, igranja kosom ili laganog ljuljuškanja (Brllek, 2024). Sa šest mjeseci dijete oponaša emociju koju osjeća osoba čije lice promatra te prestaje plakati kada mu se netko

⁸ U nastavku rada će se pisati „majka“, pritom podrazumijevajući i slučajeve u kojima biološka majka nije prisutna već drugi primarni skrbnik. U odsutnosti majke, taj primarni skrbnik može biti i muška figura (Maté, 1999).

obraća, a u dobi od šest do osam mjeseci stvara se privrženost prema roditeljima i najčešće se javlja separacijska anksioznost koja traje do druge godine života (Ban i sur., 2011). U dobi od prve do druge godine dijete svoju separacijsku anksioznost smiruje prijelaznim objektom, odnosno igračkom, dekičom i drugim sličnim predmetima (Sindik, Boban, 2016).

Važno je da od samoga rođenja roditelji koriste koregulaciju da bi pomogli svome djetetu razviti sposobnost samoregulacije. Tako majka u prva tri mjeseca može koristiti ponašanja poput stavljanja ruke na dijete, pokušaja zaustavljanja plakanja, maženja ili korištenja različitih podražaja poput zvukova ili svjetla koji djeluju umirujuće na dijete (Brlek, 2024). Nakon prva tri mjeseca se kod djeteta javljaju osnove za voljnu regulaciju, gdje je najvažnija interakcija s roditeljima. Roditelji pomažu djetetu u prepoznavanju i prilagođavanju rutine koja potiče razvoj mehanizma unutarnje kontrole, zbog čega je izuzetno važno da roditelji dosljedno reagiraju na emocije djeteta, npr. da ga svaki puta utješe ili pridrže kada plače (Brlek, 2024).

Socijalna interakcija između roditelja i djeteta je važna zato što djetetu omogućuje da percipira svoje emocije te da ih nakon toga počne povezivati s jezikom (Hollerer, Kohl, 2022). Kako se dijete sve više upoznaje s jezikom i novim riječima, tako počinje bolje razumjeti svoje emocije zato što ih može izražavati. Time započinje dječje upoznavanje novih emocija zbog povećanog kognitivnog kapaciteta i mogućnosti provođenja diferenciranije obrade (Scherer, 1990 navedeno u Hollerer, Kohl, 2022).

Nadalje, dvogodišnje dijete je uglavnom emocionalno stabilno, može se ponekad strpjeti i podnijeti manju frustraciju te je u stanju prihvatiti kratka odvajanja bez snažnih emocionalnih reakcija (Sindik, Boban, 2016). U ovoj je dobi dijete već svjesno društvenih zahtjeva, ali još uvijek ima poteškoća s upravljanjem vlastita ponašanja, zbog čega mu je potrebna roditeljska pomoć (Grolnick i sur., 1998; Brlek, 2024).

Nakon ovog kratkog, mirnog razdoblja, negdje oko dvije i pol godine, slijedi tzv. *kriza treće godine*, izuzetno nestabilno razdoblje u kojem dijete zahtijeva svoju prvu autonomiju (Starc i sur., 2004). S obzirom da su u ovoj fazi raspoloženja djeteta vrlo intenzivna i promjenjiva, preusmjeravanje pažnje je najbolja strategija emocionalne regulacije koju roditelji tada mogu koristiti (Sindik, Boban, 2016). Roditelji djetetu pomažu u regulaciji njihova ponašanja, a povratne informacije djetetu omogućavaju da gradi osjećaj za prihvatljivo i neprihvatljivo ponašanje (Vranjican i sur., 2019).

Vrlo je važno da roditelji ne koriste posramljivanje jer takav način kontrole ponašanja ne utječe dobro na dijete (Starc i sur., 2004). Umjesto toga, važno je da roditelji stvore sigurnu emocionalnu klimu za dijete koja se temelji na povjerenju, suosjećanju i razumijevanju (Sindik, Boban, 2016). Roditelji bi trebali djetetu biti model prihvatljivog izražavanja svih emocija, a u situacijama kada se dijete ljuti trebali bi mu pomoći pronaći rješenja koja uključuju kratko odgađanje ispunjenja njegovih želja i potreba ili alternativu za željeni predmet (Sindik, Boban, 2016). Također je važno da roditelji govorom izražavaju svoje emocije te da svom djetetu pomognu izraziti njihove (Starc i sur., 2004). Vrlo je važno početi što ranije razvijati socio-emocionalne vještine kod djece jer će to rezultirati njihovim pozitivnijim stavovima prema sebi, drugima i školi u kasnijoj dobi, a također će potaknuti prosocijalno ponašanje, uključujući empatiju (Cefai i sur., 2018 navedeno u Hollerer, Kohl, 2022).

Neki autori (npr. Starc i sur., 2004) smatraju da se prvi oblici prosocijalnog ponašanja javljaju u razdoblju između prve i druge godine, dok drugi (Boričević Maršanić i sur., 2017) smatraju da se prve naznake empatije javljaju oko treće godine, no bez obzira na početak javljanja ova se sposobnost nastavlja razvijati tijekom djetinjstva i adolescencije (Boričević Maršanić i sur., 2017). U dobi od treće do četvrte godine dijete stječe sve više znanja o emocijama te počinje shvaćati da reakcije ljudi ovise o njihovom raspoloženju, emocijama, mislima i uvjerenjima, ali i o vanjskim uvjetima (Boričević Maršanić i sur., 2017).

U dobi od tri i pol godine djeca ponovno postaju nesigurna i nekoordinirana te je u ovom razdoblju potrebno posebno paziti na izbjegavanje uspoređivanja s drugom djecom, kao i ruganja jer bi to moglo negativno utjecati na njihovo samopoštovanje (Starc i sur., 2004). U ovoj su dobi kod mnoge djece istaknuta ponašanja koja smanjuju razinu napetosti, npr. žmirkanje očima, sisanje palca, griženje noktiju ili kopanje nosa (Sindik, Boban, 2016).

S početkom četvrte godine dijete ponovno postaje sigurno u sebe, ima potrebu za autonomijom i preuzimanjem inicijative te prelazi dopuštene granice (Sindik, Boban, 2016). Dijete u ovoj dobi ima višak energije te ima potrebu stalno biti u pokretu, zbog čega je potrebno poticati ga da prije odgovora na situaciju zastane i razmisli, da se suzdrži od impulzivne reakcije te prvo procijeni je li ta reakcija ispravna i prikladna (Starc i sur., 2004). Na ovaj način roditelji dijete uče kako upravljati svojim emocijama i ponašanjem. Osim toga, roditelji mu trebaju omogućiti da verbalno izrazi kako se osjeća te mu pomoći u prepoznavanju emocija, kao i u odabiru prikladnih strategija emocionalne regulacije (Sindik, Boban, 2016). Preporučuje se koristiti socijalne igre u kojima se jasno definiraju granice

između prihvatljivog i neprihvatljivog ponašanja, uz jednostavno objašnjenje zašto određeno ponašanje nije odgovarajuće (Starč i sur., 2004).

Nakon ove faze slijedi miran, stabilan i dobro prilagođeni period, za kojim ubrzo ponovno slijedi nova ekspanzija i buran period sličan krizi treće godine, oko djetetovih pet i pol godina (Sindik, Boban, 2016). Dijete doživljava intenzivne emocije i često prelazi iz jedne krajnosti u drugu. U jednom trenutku pokazuje ljubav, a u drugom ljutnju. U svim aspektima života je zahtjevno i tvrdoglavo, uvijek želi biti prvo, pobijediti i imati najviše. Teško donosi odluke, često želi oba izbora, ne podnosi kritiku ili kaznu, a za neuspjehe krivi druge (Sindik, Boban, 2016).

U dobi od sedam godina dijete se povlači u sebe te pažljivije promatra svoju okolinu. Postaje plašljivo pa su mu potrebni rituali koji mu daju osjećaj sigurnosti (Sindik, Boban, 2016). U toj fazi dijete često postavlja previsoka očekivanja prema sebi, što otežava ispunjavanje zadataka. Važno je pomoći mu da prepozna svoje stvarne granice te da shvati da ima i dobre dane kada postiže uspjehe, ali i loše kada se čini da sve ide nizbrdo. Osim toga, bitno je da dijete zna da postoji cijeli spektar emocija koji uključuje i ugodne i neugodne emocije (Sindik, Boban, 2016). Potrebno je djetetu pružiti primjere poželjnog ponašanja u svrhu lakšeg učenja rješavanja konflikata, kontroliranja emocija i usklađivanja vlastitih potreba s tuđima, što najlakše može uvježbati kroz igru (Sindik, Boban, 2016). Također, roditelji trebaju poštovati njegovu potrebu za emocionalnim rasterećenjem kroz igru, jer mu to pomaže u suočavanju s vlastitim unutarnjim stanjima (Sindik, Boban, 2016).

Ono što se može uočiti jest da se kod djece predškolske dobi neprestano izmjenjuju sigurni i nesigurni periodi, mirni i nemirni periodi, odnosno emocionalno stabilni i emocionalno nestabilni periodi. Ove nagle izmjene su normalne jer susret s novom emocijom ili potrebom za novom vještinom u djeteta potiče nastupanje nesigurnog perioda u kojem se ono upoznaje s novom stvarnošću te pronalazi načine za nošenje s vlastitim razvojem koji se u toj dobi vrlo brzo odvija. U tim zbunjujućim periodima vrlo je važno da roditelji budu model uspješne emocionalne regulacije, posebice u djetetove prve tri ili četiri godine. To znači da trebaju pokazati svojoj djeci da se mogu dobro nositi s njihovim emocijama, kao i sa svojim vlastitim. Razlog tome je taj što se djeca u toj dobi tek uče verbalno izražavati, dok se njihov mozak i kognitivne sposobnosti isto tako tek počinju razvijati, zbog čega još uvijek ne mogu u potpunosti razumjeti svoje emocije te kako ih regulirati. S obzirom da roditelji te iskustva koja nude svojoj djeci u toj dobi najviše utječu na oblikovanje dječjeg brzorazvijajućeg mozga, vrlo je bitno da budu svjesni kakav su model (Siegel, 2011).

Kao što je navedeno, neki autori (npr. Sindik, Boban, 2016) predlažu da bi glavna strategija emocionalne regulacije u toj dobi trebala biti preusmjeravanje pažnje s negativnog na pozitivni podražaj, dok drugi (npr. Siegel, 2011) pak naglašavaju da je u nekim situacijama, primjerice u traumatskoj situaciji koja je preplavljujuća za dijete, vrlo bitno pomoći djetetu da proradi tu situaciju na zdrav način, bez potiskivanja ili preusmjeravanja pažnje⁹. Tek između četvrte i sedme godine je moguće djecu početi izravno poučavati konkretnijim strategijama emocionalne regulacije iz razloga što tada počinju uviđati negativan učinak nekontroliranog emocionalnog reagiranja (Sindik, Boban, 2016; Brlek, 2024).

4.3. Neki obiteljski čimbenici koji utječu na razvoj emocionalne regulacije kod djece

Obiteljski čimbenici samo su jedna od kategorija čimbenika koji mogu utjecati na razvoj emocionalne regulacije kod djece. U nastavku će biti izdvojeno i opisano pet najčešćih čimbenika koji se spominju u literaturi (npr. Fosco, Grych, 2012; Morris i sur., 2017; Paley, Hajal, 2022).

4.3.1. Roditeljski odgojni stil

Roditelji utječu na razvoj emocionalne regulacije kod djece putem nekoliko mehanizama. Jedan od njih je emocionalna klima u obitelji, a roditeljski odgojni stil jedan je od aspekata obiteljske klime (Morris i sur., 2017). Roditelji razvijaju stil interakcije sa svojom djecom temeljem dvije dimenzije: (1) roditeljska toplina i (2) roditeljska kontrola (Erikson, 1963 navedeno u Martin, Colbert, 1997). Na prvoj dimenziji s jedne strane imamo roditelja koji je topao, smije se, ohrabruje svoje dijete, odgovara na njegove potrebe te sagledava situacije iz dječje perspektive, dok s druge strane imamo roditelja koji je hladan, rezerviran i neprijateljski raspoložen, mnogo kritizira, kažnjava, ignorira dijete te nije osjetljiv na njegove

⁹ Siegel (2011) opisuje sljedeći primjer. Dvogodišnje dijete se sa svojom dadiljom vozilo u automobilu te je dadilja u jednom trenutku dobila epileptični napadaj zbog kojeg je došlo do prometne nesreće. Djetetu se ništa nije dogodilo, no dadilju je hitna pomoć odvela u bolnicu. Vatrogasac koji je došao na mjesto nesreće neuspješno je pokušavao utješiti dijete koje je bilo zbunjeno i nije znalo zašto su ljudi odveli dadilju od njega. Kada je došla djetetova majka, umjesto da je pokušala preusmjeriti pažnju djeteta (npr. „Dadilja će biti dobro, idemo po sladoled!“) te umjesto izbjegavanja teme nesreće, odlučila je svom djetetu pomoći proraditi traumatsku situaciju. Tih dana dijete se uvijek iznova vraćalo tom događaju te mu je bilo potrebno da majka s njime razgovara te da mu objašnjava što se točno dogodilo: „Da, ti i dadilja ste bili u autu, ona se počela tresti pa ste se sudarili s drugim autom, došla je hitna i odvela dadilju doktoru i ona je sada puno bolje, sjećaš se da smo je išli vidjeti neki dan, vidio si da je puno bolje?“ Dopuštajući djetetu da iznova prepričava događaj, majka mu je na taj način pomogla da procesuirá što se dogodilo te da se počne nositi s tim događajem emocionalno. Koncept koji se nalazi u suštini majčinog odgovora je *integracija* (Siegel, 2011).

potrebe (Martin, Colbert, 1997). Tako na drugoj dimenziji s jedne strane imamo roditelja koji postavlja jasne granice i visoke standarde za dijete te strogo nadzire njegovo ponašanje, dok s druge strane imamo roditelja koji popušta djetetu, ne očekuje mnogo od njega te mu daje mnogo slobode uz malo usmjerenja (Martin, Colbert, 1997). Postoje četiri različite kombinacije ovih dviju dimenzija koje tvore roditeljske odgojne stilove, a to su: (1) autoritarni, (2) popustljivi, (3) zanemarujući i (4) autoritativni roditeljski odgojni stil (Martin, Colbert, 1997). Ovi su stilovi vrlo važni jer su djetetov osjećaj prema samome sebi i način odnošenja prema drugima često snažno povezani s načinom na koji ga roditelji tretiraju kod kuće (Martin, Colbert, 1997). U nastavku će svaki od ovih stilova biti ukratko opisan, a naglasit će se i kako utječu na razvoj emocionalne regulacije kod djece.

Autoritarni roditelji su nisko na dimenziji topline, a visoko na dimenziji nadzora. Ovi roditelji imaju stroga pravila i ponekad previsoke standarde te očekuju poslušnost djece bez pitanja i pogovora (Martin, Colbert, 1997). Često prisiljavaju djecu na suradnju, nisu osjetljivi na dječja prava i potrebe (Martin, Colbert, 1997) te nastoje djecu prilagoditi svojim željama, što kompromitira njihovu potrebu za autonomijom (Morris i sur., 2002 navedeno u Morris i sur., 2017). Istraživanja pokazuju da niska razina topline i visoka razina psihološke kontrole kod djece uzrokuju teškoće u regulaciji emocija, odnosno niz internaliziranih (npr. povučena, depresija, anksioznost, somatski simptomi) i eksternaliziranih problema (npr. agresivnost, impulzivnost, delinkvencija, razne ovisnosti) (Patterson i sur., 1989; Scaramella i sur., 1999; Tamrouti-Makkink i sur., 2004; Cui i sur., 2014).

Kada autoritarni roditelji djetetu postavljaju visoke standarde, kaznit će ovisnost djeteta umjesto nagraditi njegov trud, što u djetetu može stvoriti konflikt u vezi izražavanja svojih potreba, ali i neugodnih emocija (Baumrind, 1967). Umjesto da nauči uživati u radu, dijete će tada biti motivirano samo da izbjegne kaznu i neodobravanje roditelja (Baumrind, 1967). Također, autoritaran stil roditeljstva je češće povezan s umanjivanjem ili ignoriranjem negativne emocionalne ekspresije kod djece (van Huisstede, 2013), stoga su djeca odrasla u ovakvim obiteljima često potištena, nesretna, plašljiva, povučena, ukočena ili razdražljiva (Martin, Colbert, 1997). Osim što negativno roditeljstvo (poput autoritarnog) ima negativan učinak na djecu, neka istraživanja pokazuju da temperament djeteta može pojačati taj učinak. Tako je u jednom istraživanju psihološka kontrola bila snažnije povezana s teškoćama u

regulaciji emocija kod djece koja su imala visoke razine negativne emocionalnosti¹⁰, odnosno kod djece koja su prirodno osjetljivija (Morris i sur., 2002 navedeno u Morris i sur., 2017).

Popustljivi roditelji su visoko na dimenziji topline, a nisko na dimenziji nadzora. Oni su topli, ali ne zahtijevaju mnogo od djece, nemaju visoka očekivanja te im vrlo rano uskaču u pomoć (Baumrind, 1967). Prema svojoj djeci ponašaju se kao prijatelji, uvijek su im na raspolaganju te im sve dopuštaju, umjesto da budu aktivni sudionici odgovorni za oblikovanje djetetova ponašanja (Baumrind, 1967). Tijekom kažnjavanja su ambivalentni, nisu sigurni u sebe i boje se da će razočarati dijete ili pak koriste pohvalu uz kaznu koja neutralizira ili čak poništava značenje kazne (Baumrind, 1967). Takvi roditelji nisu dobar model djeci jer su za zdrav socio-emocionalni razvoj djeci potrebne jasno postavljene granice.

Popustljivi roditelji ne uče svoju djecu prikladnom i učinkovitim reagiranju na neugodna emocionalna stanja, stoga djeca mogu razviti alternativne ali neučinkovite strategije emocionalne regulacije, poput katastrofiziranja koje pojačava učinak depresije i anksioznosti (van Huisstede, 2013). Također, prevelika sloboda koja je karakteristična za ovaj stil roditeljstva često rezultira impulzivnim i agresivnim ponašanjem kod djeteta (Martin, Colbert, 1997). Osim toga, djeca takvih roditelja postaju ovisna o drugim ljudima (Baumrind, 1967), mogu biti kruta u odnosima i ne pristajati na kompromise (Berg, 2011), nisu uporna u suočavanju s izazovima, ne reagiraju dobro na frustraciju te se opiru kada nije po njihovom (Baumrind, 1971; Newman, 2017).

Zanemarujući roditelji su nisko na dimenziji topline i nisko na dimenziji kontrole. Ovaj se stil roditeljstva smatra najneuspješnijim stilom (Martin, Colbert, 1997). Ovakvi roditelji su izrazito ravnodušni i ne usmjeravaju dijete, već se od djeteta očekuje da odgaja samoga sebe (Singh i sur., 2021). Takvi roditelji nisu svjesni dječjeg razvoja, može se činiti da odbacuju svoje dijete, a također ih mogu preplavljivati svakodnevne obveze poput posla, plaćanja računa ili održavanja kućanstva (Singh i sur., 2021). Roditelji koji zanemaruju svoje dijete često imaju problema s mentalnim zdravljem ili ovisnostima (Singh i sur., 2021), a globalno je gotovo jedna od pet odraslih osoba bila zanemarena kao dijete te je zanemarivanje vrlo vjerojatno bilo nenamjerno i nesvjesno (Stoltenborgh i sur., 2013).

Istraživanja pokazuju da je zanemarivanje djeteta blisko povezano s razvojem psihičkih poremećaja u odrasloj dobi, kao što su depresivni i anksiozni poremećaji ili razne ovisnosti (Grummit i sur., 2022). Također se može dogoditi da djeca koja su odrastala u takvim

¹⁰ Negativna emocionalnost ili neuroticizam je osnovna dimenzija temperamenta, a odnosi se na tendenciju češćeg doživljavanja anksioznosti, depresije, ljutnje i drugih neugodnih emocija (Grogans i sur., 2024).

obiteljima kasnije putem perfekcionizma traže vanjsku potvrdu i kompenziraju za nedostatak emocionalne podrške roditelja (Streep, 2017 navedeno u Krishan i sur., 2024). Osim toga, emocionalno zanemarivanje može dovesti do nedovoljno razvijene emocionalne inteligencije kod djece, koja se može manifestirati kroz: zbunjenost i teškoće u identificiranju emocija; ograničenu empatiju; teškoće u regulaciji emocija i korištenje neučinkovitih strategija poput izbjegavanja, potiskivanja ili impulzivnosti; slabe socijalne vještine; nisko samopouzdanje i manjak samosuosjećanja; nepovjerenje prema ljudima i generalno negativan učinak na mentalno zdravlje (Krishan i sur., 2024).

Autoritativni roditelji su visoko na dimenziji topline i visoko na dimenziji nadzora. Ovi roditelji su topli, ali isto tako postavljaju djeci jasne granice i realne standarde koji su u skladu s djetetovim razvojem (Baumrind, 1967). Poštuju prava i potrebe djeteta, ali također imaju izraženo samopoštovanje (Martin, Colbert, 1997). S obzirom da su otvoreni i da nastoje skladno surađivati i rješavati konflikte, djeca se s autoritativnim roditeljima osjećaju slobodno u izražavanju svojih emocija (Houltberg i sur., 2012). Osim toga, roditelji koji koriste ovaj stil odgoja koriste negativnu emocionalnu ekspresiju djeteta kao priliku da ga nauče kako prikladno odgovoriti na neugodne emocije (van Huisstede, 2013). Takvo podržavajuće i sigurno ozračje pomaže djetetu da se nosi s neugodnim emocijama te ga uči prikladnim reakcijama i načinima komunikacije s drugim ljudima (Morris i sur., 2017; Vranjican i sur., 2019).

Autoritativni roditelji će poželjno ponašanje većinom poticati ljubavlju i prihvaćanjem, a neodobravanje će koristiti samo kada je potrebno. Međutim, važno je napomenuti da neodobravanje toplih roditelja ima uspješniji učinak nego neodobravanje hladnih roditelja (Baumrind, 1967), što potvrđuju i novija istraživanja. Na primjer, Lee i sur. (2015) navode da su rezultati istraživanja koja su snimala mozgove adolescenata pokazala da djeca iz toplih obitelji kritiku majke shvaćaju manje osobno te bolje reguliraju svoje emocije prilikom doživljavanja kritike, dok se djeca iz hladnijih obitelji teže nose s kritikom majke i teže reguliraju svoje emocije prilikom doživljavanja kritike.

Autoritativni roditelji su samopouzdana i odlučni kada je u pitanju oblikovanje ponašanja njihove djece, što znači da su sigurni u vrijednosti koje im pokušavaju prenijeti (Baumrind, 1967). Time modeliraju ponašanje koje je asertivno, samopouzdana i prijateljski nastrojeno prema drugima, zbog čega djeca lakše usvajaju te iste vrijednosti (Baumrind, 1967). Jasno postavljene granice pomažu djeci razumjeti koji su načini izražavanja emocija prihvatljivi u obiteljskom okruženju pa time i u društvu (npr. „Smiješ biti ljut, ali ne smiješ udarati druge“),

što im daje osjećaj sigurnosti jer znaju što očekivati od svojih roditelja (Houlberg i sur., 2016).

Istraživanja pokazuju da autoritativan stil roditeljstva pozitivno utječe na socio-emocionalni razvoj djece (Bhide i sur., 2016). Djeca koju su odgajala autoritativni roditelji su društveno kompetentna, znatiželjna, puna energije, prijateljski raspoložena (Martin, Colbert, 1997), manje povučena te većinom nemaju internaliziranih i eksternaliziranih teškoća (Bhide i sur., 2016), što pokazuje da bolje reguliraju svoje emocije. Zanimljivo je da neka istraživanja pokazuju da percepcija skladne i podržavajuće obitelji potiče učinkovitiju emocionalnu regulaciju kod djece čak i u visokorizičnom okruženju poput nasilja u susjedstvu (Houlberg i sur., 2012).

Važno je naglasiti da ovo nisu rigidni prototipovi te da nijedan roditelj nije savršen. I oni su samo ljudi koji različito reagiraju u različitim situacijama, ovisno o njihovom raspoloženju i okolnostima, što znači da u jednom trenutku mogu npr. biti autoritarni, a u drugom trenutku popustljivi (Martin, Colbert, 1997).

4.3.2. Stil privrženosti

Majčina emocionalna stanja (ili drugog primarnog skrbnika) utječu na kvalitetu emocionalne interakcije s djetetom, a upravo ta interakcija određuje smjer razvoja dječjeg mozga, posebice dijelova moždane kore zaduženih za samoregulaciju (Maté, 2023). S obzirom da se spomenuta interakcija temelji na privrženosti i usklađenosti majke i djeteta, ova dva procesa imaju velik utjecaj na razvoj emocionalne regulacije kod djece (Maté, 2023).

Usklađivanje s majkom počinje ubrzo nakon djetetova rođenja – sa šest dana dijete može razlikovati majčin miris od mirisa drugih ženskih osoba, između drugog i sedmog tjedna više se okreće prema majčinom licu naspram drugih te nakon četiri mjeseca više prati pokrete majčinih očiju nego pokrete njenih usta (Maté, 2023). Oči su jedini vidljivi dio mozga i dok gleda majčine oči dijete „čita“ njena unutarnja emocionalna stanja (Maté, 2023). To je važno zato što malo dijete još uvijek ne može razumjeti riječi, stoga od majke prima nesvjesne i emocionalne poruke putem njenog pogleda, tona glasa i govora tijela (Maté, 2023).

Za normalan razvoj mozga potrebno je opušteno, smireno i nedepresivno okruženje, a u slučaju majčine uznemirenosti zbog emocionalnog stresa remeti se njihova usklađena povezanost te se posljedično dijelovi dječjeg mozga zadušeni za regulaciju mozga ne razvijaju normalno (Maté, 2023). Djeca depresivnih majki manje su aktivna, odvrću

pogled, imaju manje razine ugodnih i veće razine neugodnih emocija (Maté, 2023). Važno je naglasiti da, unatoč neprestanoj fizičkoj prisutnosti majke i njenom trudu, dijete je izrazito osjetljivo na njena stvarna stanja te osjeća kada majka „glumi“ (Maté, 2023).

Usklađenost je sastavni dio *privrženosti*, a to je potreba da budemo u nečijoj blizini, nagon koji je ključan za preživljavanje te osnovna pokretačka snaga našeg ponašanja koja u većine ljudi traje čitav život (Maté, 2023). S obzirom da se dijete rađa ranjivo i bespomoćno, potrebna mu je barem jedna osoba koja će se brinuti za njega, štititi ga i biti mu dostupna kada je zatreba, pogotovo u ranoj dobi (Maté, 2023). U procesima usklađivanja i privrženosti dijete vodi ritam – inicira interakciju koja mu je ugodna te je prekida onda kada mu previsoka razina uzbuđenja postaje neugodna (Bowlby, 1988). Majka se ne treba uplašiti prekida interakcije, već treba pratiti želje i potrebe djeteta (Bowlby, 1988). Ako se majka uplaši prekida te privuče dijete k sebi u želji da nastave interakciju, ona tada djetetu ne daje dovoljno prostora za „hlađenje“ te je njihova usklađenost tada poremećena (Bowlby, 1988).

John Bowlby i Mary Ainsworth bili su među prvima koji su počeli razvijati *teoriju privrženosti* (Bowlby i sur., 1956), a Ainsworth je kasnije razvila podjelu na tri stila privrženosti – siguran, izbjegavajući i ambivalentni (Ainsworth i sur., 1978). *Stil privrženosti* je pojam koji objašnjava način povezivanja i kvalitetu emocionalne interakcije između majke i djeteta u ranom djetinjstvu, a koja pak određuje način povezivanja i kvalitetu odnosa s drugima u kasnijoj dobi (Ainsworth i sur., 1978). Kasnije su Mary Main i Judith Solomon istraživanjem otkrile još jedan stil privrženosti – dezorganizirani (Main, Solomon, 1986 navedeno u Duschinsky, 2015). Danas postoje različite klasifikacije, a Melero i Cantero (2008) nude podjelu na jedan siguran stil i tri nesigurna: (1) siguran stil, (2) izbjegavajući/odbijajući stil, (3) anksiozni/zaokupljeni stil i (4) plašljivi stil. Plašljivi stil nalikuje dezorganiziranom, no nije u potpunosti jasno je li to jedan stil ili dva različita. U nastavku će se navesti i ukratko opisati svaki od tih stilova.

Sigurna privrženost se u odnosu roditelj-dijete razvija tako da roditelj odgovara na potrebe djeteta s nježnošću, toplinom, dodirom i pažnjom, pokazujući mu da je uvijek tu za njega i time u djetetu razvijajući osjećaj sigurnosti i povjerenja (Boričević Maršanić i sur., 2017). Ključna je dosljednost u reakcijama na djetetove emocije, bilo ugodne ili neugodne te pružanje utjehe kroz smirivanje i pokazivanje razumijevanja (Boričević Maršanić i sur., 2017). Kao posljedica, osobe sa sigurnim stilom privrženosti pozitivno misle o sebi i drugima te imaju povjerenje u sebe i druge (Bartholomew, Horowitz, 1991). Imaju visoko samopouzdanje, otvoreno izražavaju svoje emocije, bolje reguliraju emocije, opuštene su u

intimnim situacijama te nemaju ozbiljnih interpersonalnih problema (Melero, Cantero, 2008). Prisutna je ravnoteža između autonomije i bliskosti (Mayselless, 1996).

S druge strane, roditelji koji su hladni i rezervirani, koji nisu stabilan oslonac svom djetetu, ne pružaju mu podršku i utjehu te ne uspijevaju zadovoljiti njegove potrebe, potiču u njemu stres i frustraciju, što može dovesti do razvoja nesigurnog odnosa između roditelja i djeteta (Buljan Flander, 2019), a *nesigurna privrženost* otežava razvoj vještina prepoznavanja, prihvaćanja i reguliranja neugodnih emocija (McCabe, Altamura, 2011). U nastavku će se opisati tri nesigurna stila privrženosti – odbijajući, zaokupljeni i plašljivi stil.

Osobe s *odbijajućim stilom privrženosti* pozitivno misle o sebi, ali negativno o drugima (Bartholomew, Horowitz, 1991). Imaju visoko samopouzdanje, sigurne su u sebe, ali poriču potrebu za ljubavlju i bježe od bliskosti koja im je nelagodna (Melero, Cantero, 2008). Pretjerano cijene samodostatnost te su fokusirane na uspjeh i postignuća (Mayselless, 1996). Nisu u dodiru sa svojim emocijama te ih ne izražavaju (Fraley i sur., 2000).

Osobe sa *zaokupljenim stilom privrženosti* negativno misle o sebi, a pozitivno o drugima te više vjeruju drugima nego sebi (Bartholomew, Horowitz, 1991). Imaju nisko samopouzdanje i nisku razinu autonomije, emocionalno su ovisne o drugima, konstantno traže vanjsku potvrdu, vrlo su okupirane odnosima i strahuju od mogućeg napuštanja (Feeney i sur., 1994 navedeno u Melero, Cantero, 2008). Osobe s ovim stilom privrženosti imaju teškoće u regulaciji emocija, odnosno pretjerano ih izražavaju (Melero, Cantero, 2008).

Osobe s *plašljivim stilom privrženosti* negativno misle o sebi i drugima te nemaju povjerenje ni u sebe ni u druge (Bartholomew, Horowitz, 1991). S jedne strane se osjećaju nelagodno u intimnim situacijama, a s druge strane imaju potrebu za potvrdom (Mayselless, 1996). Imaju potrebu za društvenim kontaktom i bliskošću, ali se istovremeno boje odbacivanja, zbog čega mogu aktivno izbjegavati socijalne situacije i bliske veze (Melero, Cantero, 2008). Kod njih je prisutan sukob između emocionalne ovisnosti i samodostatnosti (Melero, Cantero, 2008).

Važno je napomenuti da su ove kategorije umjetne te da se u stvarnosti osobe nalaze na spektru (Melero, Cantero, 2008). Također, većina roditelja „prenosi svojoj djeci neku mješavinu ponašanja punog ljubavi i štetnog ponašanja te mudrog roditeljstva i onog nevještog, nespretnog“ (Maté, 2023: 95) te se taj omjer razlikuje od obitelji do obitelji.

4.3.3. Roditeljska samoregulacija

S obzirom da je roditeljstvo emocionalno zahtjevan, intenzivan i kompleksan pothvat, potrebno je da roditelji znaju prilagoditi svoje ponašanje i regulirati svoje emocije (Morris i sur., 2017). *Roditeljska prilagodba* uključuje dijalektički odnos u kojem s jedne strane imamo roditeljsku samoregulaciju, a s druge strane pokušaje roditelja da reguliraju emocije i ponašanje svog djeteta te da usmjeravaju njegov razvoj (Cheron i sur., 2009). Gratz i Roemer (2004) su *adaptivnu samoregulaciju* definirali kao svijest o svojim emocionalnim doživljajima, sposobnost što preciznijeg prepoznavanja svojih emocija te kao kapacitet za moduliranje emocionalnih odgovora u skladu s osobnim ciljevima ili zahtjevima situacije.

Sanders (2008) ističe da *roditeljska samoregulacija* uključuje postavljanje ciljeva, prilagodbu ponašanja, planiranje i praćenje kako vlastitih tako i dječjih postupaka, uz rješavanje izazova i prepreka. Uspješna roditeljska samoregulacija omogućuje davanje suosjećajnog odgovora bez obzira na emocionalno stanje djeteta (Rutherford i sur., 2015), a postaje još važnija u kritičnim situacijama poput teškog temperamenta djeteta, razvojnih teškoća ili kronične bolesti djeteta, smrti člana obitelji, ekonomske krize i sličnim situacijama (Barros i sur., 2015). Prepreku u koregulaciji može predstavljati i depresija majki, jer su one osjetljivije na neugodne emocije djece, stoga se više fokusiraju na umirivanje vlastitih neugodnih emocija nego na zadovoljenje dječjih potreba (Dix, Yan, 2014).

Mnogi sugeriraju ili čak eksplicitno definiraju roditeljsku sposobnost regulacije emocija kao glavni i neposredni utjecaj na roditeljstvo (Rueger i sur., 2011), čime ta sposobnost ima i posredni učinak na samoregulaciju djece te njihove internalizirane i eksternalizirane teškoće (Crandall i sur., 2015). Manjak roditeljskih vještina samoregulacije uzrok je problema u roditeljstvu (Barros i sur., 2015) te postoji velika vjerojatnost da se vještine samoregulacije prenose iz generacije u generaciju (Bridgett i sur., 2015).

S obzirom da roditeljska samoregulacija ima utjecaj na njihovo ponašanje, važno je spomenuti i socijalizaciju emocija u obitelji. *Socijalizacija emocija* uključuje roditeljska ponašanja koja potiču ili sprječavaju djecu u prepoznavanju, izražavanju ili reguliranju njihovih emocija (Eisenberg i sur., 2017 navedeno u Zimmer-Gembeck i sur., 2022). *Podržavajuće roditeljsko ponašanje* uključuje utjehu, imenovanje djetetovih emocija (Gottman i sur., 1996), prihvaćanje neugodnih emocija, pomoć u rješavanju problema, ohrabrivanje izražavanja emocija i poučavanje korisnim strategijama koje se temelje na „držanju prostora za emocije“ (*eng. containment strategies*) (Eisenberg i sur., 2017 navedeno u Zimmer-Gembeck i sur., 2022). *Nepodržavajuće roditeljsko ponašanje* uključuje kažnjavanje, umanjivanje ili

odbacivanje neugodnih emocija te ostale odgovore koji ograničavaju prilike za doživljavanje, razumijevanje, priznavanje te učenje o emocijama i emocionalnoj regulaciji (Gottman i sur., 1996; Eisenberg i sur., 2017 navedeno u Zimmer-Gembeck i sur., 2022).

Djeca podržavajućih roditelja imaju bolje vještine reguliranja emocija i pokazuju veće razine prosocijalnog ponašanja u vršnjačkim krugovima te imaju manje internaliziranih i eksternaliziranih teškoća (Zimmer-Gembeck i sur., 2022). S druge strane, djeca nepodržavajućih roditelja se emocionalno i socijalno slabije prilagođavaju (Hurrell i sur., 2015). Istraživanja isto tako pokazuju da pozitivan roditeljski afekt (npr. toplina i smješkanje) u djeci potiče pozitivne afekte, dok negativan roditeljski afekt (npr. ljutnja) u djeci potiče negativne afekte (Robinson i sur., 2009; Bornstein i sur., 2018).

Osim toga, ono što uvelike pomaže djeci u razvoju emocionalne regulacije je roditeljsko vodstvo u trenutku pojave neugodne emocije te zajedničko korištenje strategija emocionalne regulacije. Na primjer, zajedničko preusmjeravanje pažnje ili zajednička ponovna kognitivna procjena rezultiraju manjom razinom tuge i ljutnje kod djece, što sugerira da djeca bolje usvajaju strategije emocionalne regulacije u kontekstu aktivnog učenja s roditeljima (Morris i sur., 2017).

4.3.4. Kvaliteta roditeljskog odnosa

Prema teoriji obiteljskog sustava, partnerski odnos ili odnos među roditeljima ima vodeću ulogu u obitelji, tj. čini glavni podsustav u obiteljskom sustavu (Minuchin, 1974 navedeno u Fosco, Grych, 2012). Svaki partner u odnos/brak donosi „biološko nasljeđe dvaju obiteljskih sustava“ (Štalekar, 2010: 244). Osim biološkog nasljeđa, iza svakog partnera nalazi se određeni temperament, uvjerenja i vrijednosti, vrline i mane, stil privrženosti, kao i set strategija emocionalne regulacije koje su prenijeli iz svoje obitelji. Zbog njihovih individualnih razlika, partneri će se susresti s neminovnim sukobom (Macuka, 2012). Prema Goldenberg i Goldenberg (2007), postoje tri načina rješavanja sukoba: (1) zajedničko rješavanje sukoba, (2) potiskivanje vlastitih želja i potreba u svrhu izbjegavanja svađe te (3) nadmudrivanje.

Osim međusobnog sukoba, na emocionalno stanje roditelja može utjecati i emocionalna disregulacija djeteta. Odgovaranje na dječje emocije može biti iscrpljujuće i preplavljujuće, a često i vrlo disregulirajuće za same roditelje, zbog čega je vrlo važno da roditelji jedno drugome budu oslonac, odnosno da među sobom koriste koregulaciju (Paley, Hajal, 2022).

Koregulacija među odraslima može biti model zdrave koregulacije za djecu te može dovesti do pozitivnije emocionalne klime u obitelji, a partneri koji su si međusobna podrška bolje surađuju u zajedničkom roditeljstvu (Paley, Hajal, 2022). Na taj način odnos među roditeljima neizravno utječe na razvoj emocionalne regulacije kod djece (Fosco, Grych, 2012).

Štalekar (2010) tvrdi da „stanje djece ovisi o stanju njihovih roditelja“ (244). Tako se u *funkcionalnoj obitelji* stabilan brak ili partnerski odnos temelji na ljubavi, povjerenju i jasnoj komunikaciji. Partneri zadržavaju vlastiti identitet, dok uravnotežuju bračne/partnerske i roditeljske uloge. Emocije se slobodno izražavaju, a sukobi se rješavaju dogovorom jer su partneri spremni na prilagodbu. Obitelj koja posjeduje dobar omjer između fleksibilnosti i čvrste strukture najzdravija je za razvoj djece (Goldenberg, Goldenberg, 2007; Štalekar, 2010).

Pokazatelj zdravog odnosa nije odsustvo sukoba (jer je neizbježan), već učinkoviti načini njegova rješavanja (Davies, Cummings, 1994). Bračni/partnerski sukobi mogu biti korisni za obiteljsko funkcioniranje, ali samo kada se odvijaju unutar tople obiteljske atmosfere s konstruktivnom komunikacijom i fokusom na pronalaženje rješenja (Cummings i sur., 2002 navedeno u Parke, 2004). Dijete koje se osjeća sigurno u svojoj obitelji spremno je suočavati se sa svakodnevnim izazovima i stresorima (Davies, Cummings, 1994), a pozitivno i skladno obiteljsko okruženje povezani su s adaptivnom emocionalnom regulacijom kod djece (Fosco, Grych, 2012).

S druge strane, u *disfunkcionalnoj obitelji* partneri su rigidni te imaju teškoća u komunikaciji, izražavanju emocija i rješavanju sukoba. Partneri se ne prilagođavaju razvojnim potrebama djeteta te loše odgovaraju na promjene i izazove (Štalekar, 2010). U težim slučajevima može se javiti i *parentifikacija* djeteta – proces u kojem dijete i roditelj nesvjesno zamijene uloge (na primjer kada dijete počne brinuti o emocijama roditelja kao da je roditelj svome roditelju) (Štalekar, 2010) – koja uvelike otežava izgradnju vještina regulacije emocija kod djeteta. Što su bračni/partnerski sukobi češći, snažniji i agresivniji, to će djeca kasnije imati više poteškoća u socio-emocionalnom razvoju (Cummings i sur., 2002 navedeno u Parke, 2004).

Neprijateljska atmosfera i nerazriješeni konflikti među roditeljima za djecu mogu biti model slabe emocionalne regulacije, a osim toga u djeci pobuđuju veću razinu stresa, što narušava sposobnost djeteta da regulira svoje emocije (Fosco, Grych, 2012). Nekoliko istraživanja pokazuje da djeca koja su izložena neprijateljskim sukobima među roditeljima češće pokazuju veći emocionalni stres, pojačanu emocionalnu reaktivnost, kao i više internaliziranih i eksternaliziranih teškoća (Davies, Cummings, 1994). Neka pak istraživanja pokazuju da

bračni/partnerski sukobi bolje predviđaju razvojne probleme kod djece nego roditeljska depresija (Keller i sur., 1986 navedeno u Davies, Cummings, 1994).

4.3.5. Razina obiteljskog stresa

U današnje vrijeme stres je svakodnevna pojava, stoga je vrlo bitno da se roditelji znaju nositi s njime, jer on negativno utječe na odnos među roditeljima i na kvalitetu roditeljstva, a time i na razvoj djece (Conger, Elder, 1994 navedeno u Wagner Jakab, 2008). Ono što djeci pomaže da se bolje nose sa stresom su emocionalna povezanost s roditeljima, međusobna podrška članova obitelji, toplina, ljubav, optimizam, komunikacija, postojanje zajedničkog cilja, roditeljska sposobnost upravljanja sukobima, izgrađeno samopouzdanje i vjera u svoje sposobnosti, te ono što je jedna od važnijih pretpostavki uspješnog svladavanja stresa – *osjećaj obiteljskog zajedništva*, koji se izražava kroz kvalitetno provođenje zajedničkog vremena (Wagner Jakab, 2008). Naime, obiteljski optimizam i zajedništvo izravno su povezani s emocionalnom regulacijom kod djece (Fosco, Grych, 2012).

S druge strane, obitelji u kojima nedostaje emocionalna povezanost među članovima i koje su same izvor stresa – npr. ako je prisutno nasilje ili mnogo neslaganja i netolerancije, ako su djeca preplavljena emocijama jer su „preuzela“ ulogu roditelja, ako se sukobi ne rješavaju te „stavljaju pod tepih“ – negativno utječu na socio-emocionalni razvoj djece (Fisher i sur., 1998 navedeno u Wagner Jakab, 2008). Za djecu su stresne situacije sve one u kojima se često pojavljuju intenzivne i neugodne emocije, pogotovo ako roditelji nemaju učinkovite strategije nošenja sa stresom, odnosno strategije regulacije emocija. Na kraju, pojačani stres kod djece potkopava njihovu sposobnost reguliranja emocija (Fosco, Grych, 2012).

Za prikladnu prilagodbu potrebno je da se roditelji nauče učinkovito nositi sa stresom. Jedan od argumenata koji ide u korist ove tvrdnje jest da mozak djeteta koje se još uvijek razvija „zrcali“ mozak roditelja (Siegel, 2011). To znači da osobni razvoj roditelja, isto kao i nedostatak tog razvoja, utječe na dječji mozak. Kako roditelji postaju emocionalno zdraviji i svjesniji svog ponašanja, tako njihova djeca ubiru plodove te se pomiču prema većem emocionalnom i mentalnom zdravlju. Prema Siegelu (2011: 5), „integracija i njegovanje vlastitog mozga jedan je od najsuosjećajnijih i najvelikodušnijih darova koje roditelji mogu dati svojoj djeci“. Smatram da ovo može biti dobra utjeha roditeljima koji brinu da su nepovratno negativno utjecali na razvoj svog djeteta. Promjena je uvijek moguća, no prije svake osobne promjene nužno je imati suosjećanje prema samome sebi i danim okolnostima vlastitog odrastanja.

Nakon opisa nekih od važnijih čimbenika koji utječu na razvoj emocionalne regulacije kod djece (roditeljski odgojni stil, stil privrženosti, roditeljska samoregulacija, roditeljski odnos, razina obiteljskog stresa), potrebno je istaknuti da je teško izdvojiti jedan ključni čimbenik koji najviše utječe na razvoj emocionalne regulacije, već je potrebno uzeti u obzir interakciju različitih čimbenika – obiteljskih, individualnih, ali i društvenih te širih čimbenika. Čak i unutar jedne kategorije čimbenika – npr. obiteljskih – različiti aspekti obiteljske dinamike, kao i različiti podsustavi, utječu jedni na druge. Također, iako su u ovom radu čimbenici opisani odvojeno, u stvarnosti se oni javljaju paralelno te u različitim kombinacijama, što je u skladu s Bronfenbrennerovom teorijom ekosustava (Bronfenbrenner, 1979).

5. Metodologija istraživanja

5.1. Predmet istraživanja

Predmet ovog istraživanja su životna iskustva i mišljenja sugovornika o veličini i važnosti uloge njihove obitelji u razvoju njihovih vještina reguliranja emocija.

5.2. Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja bio je definirati obiteljske čimbenike koji podržavaju ili koče razvoj emocionalne regulacije kod djece, putem intervjua s osam sugovornika koji imaju različite životne priče. Da bi se taj cilj postigao, prvo je potrebno saznati kako se sugovornici osjećaju u svom životu, kako doživljavaju sebe, znaju li prepoznati te imenovati svoje emocije, koje strategije emocionalne regulacije koriste i s kojim se izazovima u samoregulaciji susreću. Ovime se dobiva slika potencijalnog rezultata obiteljskog utjecaja, a s tom slikom će se moći povezivati svi drugi podaci koji će biti dobiveni putem ovog istraživanja. Nakon toga je potrebno dobiti detaljan opis konteksta odrastanja dviju generacija (sugovornika i njihovih roditelja), a putem povezivanja ovih dvaju konteksta cilj je „uhvatiti“ obrasce ponašanja i reguliranja emocija koji se prenose iz generacije u generaciju te time pokušati što preciznije obuhvatiti udio razvoja emocionalne regulacije koji pripada čimbeniku obitelji. Na kraju, putem procjene sugovornika o utjecaju njihove sposobnosti regulacije emocija na kvalitetu njihova života nastoji se zahvatiti veličina razmjera obiteljskog utjecaja na kvalitetu života sugovornika.

5.3. Zadaci istraživanja

Sljedeća četiri zadatka proizašla su iz predmeta i cilja istraživanja:

1. Utvrditi mišljenje sugovornika o njihovoj trenutnoj sposobnosti emocionalne regulacije.
2. Ispitati kontekst odrastanja sugovornika i odrastanja njihovih roditelja.
3. Ispitati na koje je načine obitelj sugovornicima pomagala i odmagala u razvoju emocionalne regulacije, naročito u vrijeme djetinjstva i adolescencije.
4. Istražiti mišljenje sugovornika o utjecaju njihove sposobnosti emocionalne regulacije na kvalitetu njihova života.

5.4. Uzorak istraživanja

U istraživanju se koristio namjerni uzorak, točnije uzorak prema odluci istraživačice, koji se sastoji od osam sugovornika. Tražilo se osobe za koje se smatralo da su svjesne svojih unutarnjih stanja da bi se moglo dobiti što vjerodostojnije odgovore o njihovim emocijama i samoregulaciji. Također se htjelo dobiti mušku i žensku perspektivu, zbog čega se intervjuiralo četiri muške i četiri ženske osobe. Sugovornici su različite dobi: dvije osobe su u srednjim dvadesetima, tri osobe u kasnim dvadesetima, dvije osobe u kasnim četrdesetima i jedna osoba u ranim šezdesetima. Šestero sugovornika je odrastalo u istočnom dijelu Hrvatske, jedna sugovornica u središnjem dijelu Hrvatske i jedna u južnom dijelu Hrvatske. Jedna polovica sugovornika odrasla je u povoljnijim, a druga polovica u nepovoljnijim obiteljskim uvjetima.

Prije samog intervjua sugovornici su bili upoznati s time da je sudjelovanje dobrovoljno i anonimno, da od intervjua mogu odustati u bilo kojem trenutku te da će se dobiveni podaci koristiti samo u svrhe ovog istraživanja. Također su potpisali suglasnost za sudjelovanje u istraživanju i pristali na snimanje intervjua pomoću snimača zvuka na mobilnom telefonu. Zbog potrebe za anonimizacijom s jedne strane i potrebe za izbjegavanjem dehumanizacije s druge strane, sugovornicima su umjesto brojeva dana lažna imena koja će se koristiti u dijelu rada koji se bavi analizom i interpretacijom podataka. U Tablici 1 navedene su karakteristike četiriju sugovornica i njihova lažna imena, a u tablici 2 karakteristike četiriju sugovornika i njihova lažna imena.

Tablica 1. Karakteristike sugovornica i njihova lažna imena

	Milica	Laura	Nevena	Franka
Dob	kasne četrdesete	srednje dvadesete	kasne dvadesete	kasne četrdesete
Mjesto odrastanja	središnji dio Hrvatske	istočni dio Hrvatske	južni dio Hrvatske	istočni dio Hrvatske
Uvjeti odrastanja¹¹	nepovoljni	povoljni	nepovoljni	nepovoljni

¹¹ U svakoj obitelji vladaju i povoljni i nepovoljni uvjeti, no za potrebe ovog rada navedeni su uvjeti koji su prevladavali u odrastanju sugovornika.

Trenutno obiteljsko stanje	u braku s mužem, ima dvoje djece	u braku s mužem, ima jedno dijete	u vezi, nema djece	u drugom braku s mužem, iz prvog braka ima jedno dijete
Članovi primarne obitelji¹²	Milica, baka, majka, otac, stariji brat	Laura, baka, majka, otac, ujak, dvije tetke, tetkino dijete, mlađi brat, mlađa sestra	Nevena, majka, otac, dvije starije sestre	Franka, baka, djed, majka, otac, starija sestra, stariji brat
Prethodni susret s pojmom emocionalne regulacije	da	da	da	ne

Tablica 2. Karakteristike sugovornika i njihova lažna imena

	Franjo	Marin	Lovro	Gordan
Dob	kasne dvadesete	srednje dvadesete	rane šezdesete	kasne dvadesete
Mjesto odrastanja	istočni dio Hrvatske	istočni dio Hrvatske	istočni dio Hrvatske	istočni dio Hrvatske
Uvjeti odrastanja	nepovoljni	povoljni	povoljni	povoljni
Trenutno obiteljsko stanje	u vezi, nema djece	nije u vezi, nema djece	u braku sa ženom, ima dvoje djece	nije u vezi, nema djece
Članovi primarne obitelji	Franjo, majka, otac	Marin, majka, otac, starija sestra, mlađi brat	Lovro, majka, otac	Gordan, majka, otac, starija sestra, dva starija brata
Prethodni susret s pojmom emocionalne regulacije	ne	ne	ne	da

¹² U ovom su istraživanju članovi primarne obitelji navedeni prema subjektivnom shvaćanju sugovornika, odnosno navedeni su svi članovi obitelji koji su djelovali na razvoj emocionalne regulacije sugovornika.

5.5. Postupak i metoda istraživanja

S obzirom da je tema ovog diplomskog rada vrlo složena i osjetljiva, a cilj je bio dobiti detaljne podatke o iskustvu, emocijama i mišljenjima sugovornika, za potrebe ovog rada bilo je prikladnije koristiti kvalitativno, a ne kvantitativno istraživanje. Koristila se metoda intervjuiranja te instrument u obliku protokola za polustrukturirani intervju. Protokol se sastoji od 25 pitanja otvorenog tipa, a tijekom samih intervjua postavljalo se više potpitanja. U samu tematiku ulazilo se duboko i detaljno, zbog čega su intervjui trajali između dva i četiri sata, sveukupno 23 sata i 28 minuta.

Iako dugo trajanje intervjua nije bila prvotna namjera, zbog složenosti i osjetljivosti teme samo se od sebe nametnulo korištenje dubinskog intervjua. Dubinski intervju sugovorniku daje prostor za izražavanje u vlastitom tempu, a istraživaču prostor za dublje shvaćanje društvene stvarnosti sugovornika te zahvaćanje bogatstva podataka iz njegovih ili njezinih riječi, metafora, slika i emocija (Rutledge, Hogg, 2020).

S obzirom da je istraživanje kvalitativno, važno je naglasiti da namjera ovog istraživanja nije generalizacija podataka, već stjecanje uvida u različite životne priče sugovornika, u načine na koje se oni nose s emocijama te u specifičan utjecaj njihove obitelji na kvalitetu njihova života, posredno kroz razvoj njihove sposobnosti emocionalne regulacije. Istina je da nam ove priče mogu neizravno pomoći u shvaćanju obiteljskog utjecaja općenito, no to nije cilj ovog istraživanja.

Intervjue se provodilo u razdoblju od pet mjeseci, između studenog 2023. godine i ožujka 2024. godine. S obzirom da je tema privatna i osjetljiva, većina intervjua održala se u mirnom okruženju kao što je stan ili kuća. Jedan intervju održao se u trgovini (sugovornik je prodavač), jedan u tihom caffè baru, a jedan putem audiopoziva.

S obzirom da je o emocijama općenito teško razgovarati, a kamoli s nepoznatom osobom, tijekom intervjua nastojalo se opušteno razgovarati, održavati kontakt očima, davati sugovornicima dovoljno vremena, kao i pokazivati suosjećanje, razumijevanje i zainteresiranost za priču sugovornika. Prema Rutledge i Hogg (2020), time se intervju više doima kao razgovor, sugovornike se oslobađa od pritiska te se povećavaju empatija i povjerenje koji olakšavaju razgovore o emocijama.

U samim intervjuima bilo je potrebno prilagođavati se sugovornicima i njihovoj razini nelagode. Drugim riječima, neki sugovornici su mogli odmah pričati o emocijama, dok je drugima prvo bio potreban razgovor o temama nevezanim uz emocije da bismo na kraju došli

do emocija, što se činilo poput „razbijanja leda“. Ti razgovori bi ponekad vodili u duge digresije, no čak su i oni pomogli u dubljem razumijevanju iskustva sugovornika. Osim toga, do odgovora na neka važna pitanja dolazili bismo tek kasnije u intervjuima kad bi se sugovornici sjetili nekog primjera, potaknuti drugim pitanjima. Činjenica da bi ti odgovori ponekad u potpunosti izmijenili prvotnu sliku o njihovom iskustvu samo pokazuje da je uistinu bilo potrebno da intervjui traju toliko dugo. Dapače, s obzirom da nije došlo do zasićenja podataka, dobilo bi se mnogo više vrijednih informacija kada bi intervjui trajali još duže.

Nakon prikupljanja podataka transkribirane su audio-snimke od riječi do riječi, koristeći pritom doslovnu transkripciju koja je obuhvaćala smijeh sugovornika, ponavljanje riječi, pogrešne početke, nepotpune rečenice, ali i pauze, intonaciju, glasnoću te zapisivanje emocija kao što su čuđenje, uzbuđenje, nesigurnost i slično. Međutim, radi lakšeg čitanja će citati u ovom radu biti „pročišćeni“.

U obradi tih podataka koristila se interpretativna fenomenološka analiza (IPA – interpretative phenomenological analysis). Ona se temelji na fenomenologiji, a koristi u analizi životnih priča. Fenomenološki dio ove analize bavi se subjektivnim doživljajem pojedinca, a u interpretativnom dijelu istraživač nastoji razumjeti taj subjektivni doživljaj te u priču pojedinca unijeti smisao (Smith, Osborn, 2003). Ova vrsta analize obično se koristi kada je uzorak malen (između 6 i 15 sugovornika), jer je cilj prikazati intiman opis individualnog iskustva. Ovakva vrsta detaljne analize rijetka je u psihologiji, a i pedagogiji, no istraživači koji koriste IPA vjeruju da analiziranje stvarnih obrazaca života ima vrijedan doprinos društvenim znanostima (Smith, Osborn, 2003).

Analiza je krenula tako da se svaki transkript pročitao nekoliko puta u svrhu upoznavanja s podacima, dubljeg razumijevanja iskustva sugovornika te radi uočavanja obrazaca, sličnosti i razlika među intervjuima. Zatim su podaci podijeljeni u određeni broj tema i kodova u tablici radi lakšeg snalaženja. Na primjer, u sklopu prvog zadatka istraživanja definirane su tri teme vezane uz trenutno emocionalno stanje sugovornika, a to su svijest o emocijama, strategije emocionalne regulacije te izazovi u reguliranju emocija. Nadalje, u sklopu prve definirane teme (svijest o emocijama), identificirano je tri koda: sposobnost prepoznavanja emocija, izvori ugodnih emocija te izvori neugodnih emocija.

U sklopu drugog zadatka definirane su dvije teme koje se vežu uz međugeneracijski prijenos obrazaca ponašanja i strategija emocionalne regulacije, a u sklopu trećeg zadatka pet obiteljskih čimbenika koji podržavaju ili koče razvoj emocionalne regulacije. S obzirom da je

četvrti zadatak bio najkraći te je služio zaokruživanju istraživanja, nije podijeljen na teme, već se pomoću citata sugovornika objasnila značajnost uloge obitelji u razvoju emocionalne regulacije. U većini slučajeva kodovi su potkrijepljeni citatima iz intervjua, koji su zatim u sljedećem poglavlju interpretirani i povezani u jednu cjelinu sastavljenu od četiri potpoglavlja prema četiri postavljena zadatka istraživanja.

6. Analiza i interpretacija podataka

6.1. Mišljenje sugovornika o njihovoj trenutnoj sposobnosti emocionalne regulacije

Prvi zadatak istraživanja podijeljen je u tri teme: (1) svijest o emocijama, (2) strategije emocionalne regulacije te (3) izazovi u reguliranju emocija, kroz koje će se detaljnije prikazati trenutni odnos sugovornika s vlastitim emocijama.

6.1.1. Svijest o emocijama

Svi sugovornici i sugovornice bili su svjesni svog trenutnog emocionalnog stanja te su ga mogli precizno opisati. Svi su rekli da uglavnom znaju prepoznati i imenovati svoje emocije, no većina je tijekom intervjua ipak imala poteškoće u njihovu imenovanju, što potencijalno ukazuje na manju razinu svjesnog i usmjerenog razmišljanja o vlastitim emocijama. Jedino je Milica izrazila za sebe da je poprilično emocionalno pismena, da dobro prepoznaje svoje emocije te imenuje širi raspon emocija. Moguća objašnjenja za to mogu biti njeno bogato životno iskustvo u kombinaciji sa cjeloživotnim svjesnim radom na emocijama.

Kada su u pitanju izvori ugodnih emocija sugovornika, svi su naveli da im je vrlo bitan osjećaj zajedništva, koji uključuje druženje s obitelji i prijateljima, osjećaj topline i doma (tzv. *hygge*¹³), kućne ljubimce, kolege s posla, nova poznanstva i općenito pozitivne ljude. Također su svi sugovornici kao izvor ugodnih emocija naveli hobije: slušanje glazbe, pjevanje, sviranje glazbenog instrumenta, tehnologija, ples, slikanje, joga, čitanje te uređivanje interijera. Od ostalih izvora ugodnih emocija sugovornici navode putovanje, šetnju, prirodu, osjećaj postignuća (npr. produktivnost i samostalnost), vožnju autom, kvalitetno provedenu samoću, osjećaj zaljubljenosti, tzv. *meme*-ove, čokoladu i hranu.

S druge strane, izvori neugodnih emocija kod sugovornika su većim dijelom vezani uz odnose i interakcije s drugim ljudima. Tako Franka navodi da je uznemiruju situacije kada je se ne doživljava, ali isto tako situacije u kojima ona ne doživljava svoje dijete, u čemu se može vidjeti međugeneracijski prijenos obrazaca ponašanja:

Oni [majka, sestra i brat] me ustvari nisu nikad slušali. (...) i kad krenem nešto pričat', u pola rečenice su me prekidali, što ja isto sada radim svome djetetu. Na

¹³ Hygge je emocija koju je vrlo teško opisati, a povezuje se s toplinom, domom, ugodom i zajedništvom. Neki je opisuju kao „umjetnost stvaranja bliskosti“, neki kao „ugodu duše“, „odsustvo iritacije“, „ugodno zajedništvo“ ili pak „kakao uz svijeće“. Bit hygge-a je atmosfera i iskustvo, a ne same stvari koje su uključene u to iskustvo. Pojam potječe iz Danske (Wiking, 2016).

primjer, evo tako je bilo i meni. Umjesto da ispravim to, ja znam da bih ja to trebala ispraviti, da ja ne budem takva, ali da li je to jače od mene, ja to ne radim namjerno. Znači, jednostavno, tako, mozak radi. (Franka)

Lovro navodi druženje s prijateljima s kojima više nije kompatibilan kao izvor neugodnih emocija:

Bili su izlasci, bilo je druženje sa mojim pajdašima (...). A sad mi više nije ni to, mogu ti reć', zabavno. Postalo mi je... opterećenje. (...) po pedeseti put slušam jedno te istu priču i to me počinje uzrujavat'. (...) A ne mogu im reć' jer oni nisu toga svjesni da po pedeseti puta istu priču pričaju i grohotom se smiju na istu glupost. Ja imam osjećaj da sam to prerast'o, recimo. (Lovro)

Ono što je Lovri nekoć bilo izvor ugone, sada mu je izvor neugode, jer su se njegove potrebe s vremenom promijenile. Isto se tako izvori ugone i neugode mogu razlikovati od osobe do osobe. U ovom slučaju, Lovro i njegovi prijatelji imaju različite potrebe i očekivanja od prijateljstva. Osim toga, izvori ugone i neugode mogu se razlikovati i zbog drugih čimbenika, kao što su dob, rod, razina obrazovanja, religioznost, seksualna orijentacija, socioekonomska situacija, etnicitet, itd. Svatko za sebe treba saznati koji su mu izvori ugone, koji pak mogu pomoći u reguliranju neugodnih emocija.

Sugovornici su spomenuli još neke situacije koje u njima izazivaju neugodne emocije, a koje su vezane uz druge ljude, a to su: konfliktne situacije, kompetitivnost, doživljena nepravda, briga za djecu, neugodni susjedi, neugodne situacije u javnosti, pokušaji održavanja skladnog obiteljskog života, posao (osobito, tzv. emocionalni rad), nedostatak razumijevanja i suosjećanja, neodlučnost, nefleksibilnost, traćanje i ogovaranje, neiskrenost, negativnost, isključivanje, kršenje granica. Izvori neugodnih emocija koji nisu vezani uz druge ljude uključuju simptome perimenopauze, osjećaj pritiska, kada nešto ne ide po planu ili „od ruke“, nepredvidljivost, nedostatak kontrole, egzistencijalne izazove, zdravstvene probleme, ruminaciju, hladne i kišovite dane te samoću.

Ono što bi se moglo zaključiti je da velik izvor ugodnih, ali i neugodnih emocija su odnosi s ljudima. Ljudi nam pomažu uravnotežiti naš živčani sustav, ali nas i izbacuju iz ravnoteže. To je dio ljudskog nesavršenstva koje je neizbježno. Međutim, potrebno je istražiti sebe i svoj emocionalni svijet, educirati se o strategijama emocionalne regulacije, ustanoviti koju upotrijebiti u kojem trenutku te nastojati što je više moguće prevenirati pojavu disregulacije, odnosno ubrzati proces regulacije. Na taj način možemo uvelike pridonijeti zdravijem razvoju

mlađih generacija koje se u današnje vrijeme sve više suočavaju s teškoćama u emocionalnoj regulaciji.

6.1.2. Strategije emocionalne regulacije

Ovo je istraživanje temeljeno na osam najčešćih strategija emocionalne regulacije po uzoru na istraživanje koje su proveli Boemo i sur. (2022). Učinkovite strategije koje navode su rješavanje problema, svjesno odvratanje pažnje, ponovna kognitivna procjena i prihvaćanje, a neučinkovite strategije su zabrinutost, izbjegavanje, ruminacija i potiskivanje (Boemo i sur., 2022).

Od učinkovitih strategija, koje su povezane s ugodnim emocijama, svi sugovornici aktivno koriste strategiju rješavanja problema, osim Franke koja je koristi samo ponekad, zato što je od svoje obitelji naučila bježati od problema, a sama nije aktivno radila na promjeni svojih strategija.

Nakon toga, sedam sugovornika koristi strategiju prihvaćanja situacije/neugodne emocije, što uvelike pomaže u regulaciji emocija. Laura navodi da je zbog obiteljske podrške mogla razviti prihvaćajući stav prema neugodnim emocijama:

Mislim da je normalan dio života, nema tu neke velike drame zapravo kad se osjećam loše, ili te negativne emocije. (...) Imam osjećaj da mi je to sve lakše prihvatit' i ne praviti' veliku dramu oko toga jer sam uvijek sve svoje brige, strahove, ali i sreću i sve emocije imala s kim podijelit'. (Laura)

Gordan primjerice pokazuje prihvaćanje svoje neugodne emocije putem njena izražavanja, čime izbacuje negativan naboj iz svog organizma:

... to lash outanje, kad si ljut, to je... (...) nekad se osjećaš lakše nakon toga. (...) Čak i kad imam tremu, recimo. Kužiš, ako se samo izderem negdje, prođe me trema. Da ti taj neki adrenalin. (Gordan)

Vrištanje privremeno pomaže osloboditi napetost u mišićima te takva vrsta olakšanja može rezultirati oslobađanjem endorfina u središnjem živčanom sustavu, što dovodi do smanjenja boli te povećanja zadovoljstva. Međutim, uz katarzično vrištanje je za dugoročno poboljšanje emocionalnog stanja jako važno koristiti i druge strategije emocionalne regulacije, kao što su mindfulness, samosuosjećanje, ponovna kognitivna procjena i slično (URL 2).

Strategiju ponovne kognitivne procjene koriste svi sugovornici osim Laure i Franke. Milica navodi da joj je vrlo važno u neugodnim situacijama pronaći točku učenja, što joj pomaže izvući se iz depresivnog raspoloženja:

... kad god pogledam na sve svoje sukobe i bilo koje izvore negativnih emocija ili nešto, upravo ta točka učenja mi daje smisao. I onda me to izvuče. Ako imam osjećaj da sam nešto naučila i da sam negdje dalje napravila mali iskorak, koliko god malen taj iskorak bio, koliko god mali uvid dobila, onda se osjećam dobro. I to me izvlači van. (Milica)

Istraživanja potvrđuju da je strategija ponovne kognitivne procjene povezana s povećanim razinama pozitivnog raspoloženja, boljim nošenjem s problemima i većom prilagodljivošću te sa smanjenim razinama simptoma anksioznosti i depresije (Prud'homme, 2017).

Jedan od oblika ponovne kognitivne procjene može biti i humor, putem kojeg osoba pozitivno reinterpreтира nepovoljnu situaciju (Leist, Müller, 2012). Humor pridonosi mentalnom zdravlju i emocionalnoj dobrobiti (Thorson i sur., 1997 navedeno u Leist, Müller, 2012), kao i smanjenju negativnog utjecaja stresnih životnih događaja (Nezu i sur., 1988 navedeno u Leist, Müller, 2012). Ovu strategiju navodi Franjo kao važan dio njegove samoregulacije, pogotovo u vrijeme djetinjstva i adolescencije:

Mama je bila izbirljiva u vezi poslova i mene je to recimo patilo (...). To nije bilo nešto čemu ja mogu pridonijeti (...). Tak' da onda je kasnije dolazilo do toga, zbivanja šala na račun te teme s društvom (...) uvijek smo znali neke glupe komentare popraćene psovkaма kojekakvim onak', ironičnim, sarkastičnim (...). Ili smo samo prepričavali priču na način koji bi općenito bio smiješan (...) Znači bez toga, ja ne znam gdje bih ja sada bio. Doslovno. (Franjo)

Nevena navodi korištenje pozitivnih afirmacija u trenucima stresa, što se isto može smatrati oblikom ponovne kognitivne procjene iz razloga što osoba bira promatrati nepovoljnu situaciju u kontekstu šire, pozitivnije slike. Istraživanja pokazuju da ova strategija smanjuje ruminaciju (Koole i sur., 1999 navedeno u Cohen, Sherman, 2014) te da povećava samopouzdanje osobe, kao i šansu za konstruktivnijim rješavanjem problema (Koole i sur., 1999 navedeno u Cohen, Sherman, 2014).

Sljedeća strategija koju sugovornici često koriste je svjesno i smisleno odvrćanje pažnje, bez negiranja neugodne emocije. Sugovornici odvrćaju pažnju na različite načine, a navode druženje s prijateljima, odmak od situacije, kreativno stvaralaštvo, slušanje glazbe, šetnju,

spavanje i čišćenje. Navedene strategije mogu biti učinkovite ili neučinkovite, ovisno o tome na koji način se koriste i s kojom namjerom. Ako se koriste radi povećavanja razine ugodnih emocija koje pomažu osobi da se u problemsku situaciju vrati čišća i neutralnija uma, tada su strategije učinkovite, a ako se koriste s namjerom bježanja od problema, tada su neučinkovite. Franjo i Nevena navode da ponekad imaju teškoća s izbjegavanjem, odnosno bježanjem od neugodnih emocija, što je suprotno od prihvaćanja emocija.

Marin je opisao svoj proces kreativnog stvaralaštva, koji se u isto vrijeme može gledati i kao prihvaćanje neugodne emocije, svjesno odvratanje pažnje, ali i kao ponovna kognitivna procjena, odnosno uviđanje pozitivnog u negativnome:

*... ne analiziram se previše, nego jednostavno... uzmem gitaru i sviram. (...) ili pišem, znaš. Na taj način to nekako izbacim iz sebe. (...) Ali uvijek gledam, ak' sam već u k****, aj' da probam neš' napraviti od tog (...). Nastojim da nisam samo, ono, jadno govno, nego da zapravo... ajd', idem probat nešt' izvuć' iz tog. I automatski se osjećam bolje (...) uđem u kreativni proces i to me spašava. (Marin)*

Istraživanja pokazuju da sudjelovanje u umjetničkim i kreativnim aktivnostima poput stvaranja glazbe, pisanja, plesanja te izrađivanja pomaže u moduliranju emocija, podizanju raspoloženja i poboljšanju mentalnog zdravlja (Fancourt i sur., 2019).

Strategiju koju Boemo i sur. ne spominju, a sugovornici su je često navodili, jest razgovor s bliskim ljudima o problemu. Ovu strategiju naveli su Franjo, Marin, Milica, Laura i Nevena, a u njihovom se životu pokazala kao izuzetno važna i učinkovita. U skladu s time, istraživanja pokazuju da je društvena podrška jedan od resursa koji učinkovito pridonosi smanjenju razine stresa te mentalnom i fizičkom zdravlju (Pilcher, Bryant, 2016). Tako Marin navodi:

Da se nemam kome obratit' u takvim situacijama, onda bih tek skrenuo s uma.
(Marin)

Od ostalih učinkovitih strategija, Milica navodi tehnike mindfulnessa kao što su meditacija, disanje, uzemljavanje i dodir s prirodom, što dokazano pomaže u smanjenju ruminacije i zabrinutosti (Boemo i sur., 2022).

S druge strane, od neučinkovitih strategija, šest sugovornika navelo je da ima poteškoća s ruminacijom, pet sugovornika sa zabrinutošću te pet s potiskivanjem. Ove tri strategije povećavaju intenzitet i/ili trajanje neugodnog emocionalnog stanja (Boemo i sur., 2022), što može dovesti do začaranog kruga preplavljenog neugodnim emocijama. U sljedećem citatu Franjo opisuje svoju zabrinutost:

... imam osjećaj da nema kraja tim anksioznim mislima (...) po kojima možeš kopat' (...) bilo kakvo objašnjenje, što god da si daš, možeš uvijek protuargument neki pronać' (...) možeš bit' u loopu doslovno, ukrug ić'. (...) moram doslovno, ja koji sam jako, ono, thinking type, moram si doslovno reć' da prestanem razmišljat', što je iznimno teško mi. (Franjo)

Nevena je navela da koristi potiskivanje ekspresije emocija¹⁴ u društvu i javnosti jer su njene emocije u tim trenucima preintenzivne da bi ih otvoreno izrazila, a prisutan je i strah od odbacivanja ili nerazumijevanja od strane društva, koji se može vezati i uz negativni perfekcionizam:

... kad sam bila sama sa sobom, nisam baš mogla isto tu živčanost... ono, isto mi je to bilo teže kontrolirat', ali dok sam bila vani s nekim, u društvu, na poslu, u javnosti, mogla sam kontrolirat', i čak tol'ko, ono, da se to ne skuži na van, ja sam iznutra to osjećala, ali se na van to nije vidjelo. (Nevena)

Milica kao veliki problem spominje neučinkovitu strategiju koju je nazvala „samobičevanje“, a koja se, također veže uz negativni perfekcionizam:

Sklona sam samobičevanju, optuživanju same sebe da sam glupa, da sam ovakva, onakva. Stalno mi se javljaju takve misli i stalno se borim s njima. I to je baš onak', aaa... to je iscrpljujuće jako. (Milica)

U ovom se istraživanju pokazalo da Milica i Nevena imaju perfekcionistačke tendencije i sklonost samokritiziranju, što je prema Prud'homme (2017) povezano s većim razinama negativnog raspoloženja i depresijom. Obje sugovornice su u intervjuu potvrdile da se suočavaju ili da su se suočavale sa simptomima depresije.

Laura navodi da za regulaciju svojih emocija često koristi i hranu kao utjehu:

Sva hrana je moja komfort hrana. (...) Slatko, slano, sladoledi, grickalice, tjestenine... jaooo, znači... Da, definitivno je hrana moja utjeha. (...) Al' baš volim jest', kao i gurman volim jest', a i kad mi treba kao... ta utjeha, isto je hrana. (Laura)

Važno je naglasiti da uvijek postoji mogućnost da sugovornici koriste mnogo više učinkovitih i neučinkovitih strategija od onih izdvojenih u ovom radu, iz razloga kao što su teže dosjećanje tijekom samog intervjua ili pak nedostatak uvida u vlastite strategije emocionalne

¹⁴ Još se naziva i ekspresivna supresija.

regulacije. Ono što je isto tako važno imati na umu je da ljudi obično „fluidno“ koriste strategije emocionalne regulacije, osobito ako ih ne koriste svjesno. Na primjer, to bi značilo da jedna osoba može u jednom trenutku koristiti strategiju prihvatanja, a u drugom trenutku strategiju potiskivanja, koja je suprotna prihvatanju.

6.1.3. Izazovi u reguliranju emocija

U ovom se istraživanju kao najčešćim izazovom u reguliranju emocija pokazao nedostatak informacija o strategijama emocionalne regulacije i resursima koji sugovornicima stoje na raspolaganju. S druge strane, Franjo i Lovro spomenuli su da čak i u slučajevima kad znaju što bi im pomoglo u samoregulaciji, često se ne sjete koristiti te strategije u žaru trenutka, dok Milica kao izazov navodi manjak discipline.

Generalno, dojam koji se dobio iz ovih intervjua je taj da je percipirana podrška izuzetno važna u emocionalnoj regulaciji. Što veću mrežu podrške osoba ima, to se lakše nosi sa svojim emocijama. U slučaju kada osoba nema podršku drugih ljudi, potrebno je pronaći alternativne načine reguliranja vlastitih emocija, što može biti izazov:

*Ne, apsolutno nemam s kim razgovarat'. (...) Ja ne mogu se povjeravat' neke stvari ljudima tim s posla npr., iz trgovine, iako su oni svi dobri prema meni i ono... (...) Prijateljice neke iz djetinjstva nemam isto, kojoj bih mogla reć'.
Nemam. Nisam nikad ni imala. (Franka)*

Kao što je već navedeno, Milica, kao i Nevena, imaju teškoća s negativnim perfekcionizmom, odnosno pretjerano kritiziraju same sebe i svoje pogreške. To predstavlja potencijalni izazov u reguliranju emocija zato što otpor sprječava prihvatanje neugodnih emocija:

*... uvijek sam mislila da se moram osjećat' dobro, super, da sve uvijek mora bit' tip top (...). onda pružam otpor i onda samim time je teže nosit' se sa svim tim.
(Nevena)*

Potrebno je prihvatanje neugodne emocije da bi se išlo dalje u smjeru regulacije te emocije. Istraživanja pokazuju da su perfekcionizam i očekivanje da uvijek moramo osjećati radost povezani s povećanjem količine neugodnih emocija čime se koči povratak u uravnoteženo stanje neutralne emocije (Prud'homme, 2017).

Ono što isto tako može predstavljati velik izazov je visoka učestalost javljanja stresnih situacija. Prevelika količina stresa utječe negativno na većinu ljudi, no pod većim rizikom su

osobe koje vjeruju da se ne mogu nositi s nadolazećim stresorima, kao što je u slučaju Milice i Nevene te njihovog negativnog perfekcionizma s kojim imaju teškoća.

6.2. Kontekst odrastanja sugovornika i odrastanja njihovih roditelja

U drugom je zadatku cilj bio istražiti obiteljski kontekst sugovornika i njihovih roditelja, u svrhu dubljeg razumijevanja međugeneracijskog prijenosa obrazaca funkcioniranja, kao i prijenosa strategija emocionalne regulacije. Ovaj zadatak podijeljen je u dvije teme: (1) uvjeti odrastanja i (2) međugeneracijska poveznica. S obzirom da se ove dvije teme isprepliću, u nastavku će biti analizirane zajedno.

Marin, Lovro i Laura navode povoljne uvjete odrastanja i ugodnu obiteljsku klimu. Svoje roditelje opisuju kao snažne, tople, pune podrške, razumijevanja i suosjećanja, s umjerenom razinom kontrole, no i kao osobe koje imaju svoje nedostatke. Roditelji se međusobno vole i poštuju te to pokazuju. Skladni su u odgoju i znaju što rade, kao što to navode Lovro i Marin:

... svi s kojima sam živio imali su puno pažnje i razumijevanja prema djetetu. I odrastao sam u ljubavi prema djetetu, to je ono što mi je najvažnije kad sve skupa sumiram. Ni'ko me nije odbacivao, ni'ko me nije tretirao nešto drugačije, tako da, eto tu sam, čini mi se, im'o sreće. (...) Bilo je lijepo biti dijete. (...) Među odraslima koji znaju kako i šta. (Lovro)

... vrijedni su ljudi i znaju šta rade i zašto to rade. I nije nikad bilo kojekakvih lutanja okolo. Znači ono, skoncentrirali su se na nas kao obitelj. (Marin)

Tijekom odrastanja kod ovih troje sugovornika prevladavale su ugodne emocije, poput shvaćenosti, podržanosti, prihvaćenosti i zaštićenosti. To ne znači da kod njih nije bilo neugodnih emocija ili sukoba, no unatoč tome dobili su bezuvjetnu ljubav od svojih roditelja, a svoj dom su doživljavali kao utočište. Laura navodi:

... sva'ko je različit, ali... svi zapravo cijenimo tu isto, tu obitelj, to zajedništvo i to baš negujemo. Da se okupljamo, da smo skupa i to. (Laura)

Lovro i Laura svoje roditelje navode isključivo kao pozitivan model, unatoč tome što vide i njihove nedostatke, dok Marin svoje roditelje vidi kao pozitivan i negativan model te želi emocijama pristupiti drugačije nego njegovi roditelji.

Iz ovog je istraživanja vidljivo da uvjeti odrastanja ne moraju biti savršeni da bi se razvila sposobnost emocionalne regulacije kod djece, već je potrebno da roditelji unatoč svojim

nedostacima budu stabilan i pouzdan oslonac, da mogu priznati svoje greške, da budu otvoreni i topli, da ne stavljaju nepotreban teret na djecu, da imaju povjerenje u njih te da se s njima emocionalno povezuju. Nakon toga, važno je da djeca sama odrastu u ljude koji će vidjeti i pozitivne i negativne strane svog odrastanja i primarne obitelji te da, kao što Marin navodi, odluče napraviti korak dalje i unaprijediti sebe još više:

... ako radiš sve isto kao što je radio tvoj otac, nikad se nisi odvojio od dude. (...) Moj tata nije mene odgajao kak' je njegov tata njega odgojio, i ja neću vjerojatno odgojit' svoje dijete kak' je mene tata odgojio. O tom se radi, ideš dalje, živiš svoj život, ne tatin, ni mamin. (Marin)

S druge strane, aspekti roditeljstva za koje je u istraživanju uočeno da mogu stvarati teškoće u emocionalnom povezivanju, pa time i u razvoju emocionalne regulacije kod djece, jesu neiskrenost, manipulativnost, visoka kontrola, prevelika kritičnost, impulzivnost, posramljivanje, omalovažavanje, nasilje, alkoholizam. Klima u takvoj obitelji najčešće se svodi na niske razine topline i visoke razine kontrole:

Pa s mamom nikako, znači prisnost nije bila. Ona nije kao mama sa kćerkom pričala. I ako bi nešto rekla na primjer u toj adolescentnoj dobi, da ne spavaš na primjer s muškarcem, da možeš ostat' trudna, to nije bilo na nekakav lijep način, nego, dok ti se samo približi, odma' ćeš ostat' trudna, i šta ćeš onda s djetetom (...) I zastrašivala me inače i za budućnost isto. Isto i u vezi tako braka i toga. Moraš štitit' tako i ne smiješ mužu odgovarat', inače će te sterat', pa šta ćeš onda, na ulici ćeš biti i tako. (Franka)

S obzirom da se u ovom istraživanju intervjuiralo majku i sina, može se uočiti izravna poveznica između njihovih obiteljskih konteksta. Tako Franjo, Frankin sin, navodi da je visoka kontrola njegove majke, koja je pak rezultat odgoja njezine majke, jedan od mogućih uzročnika njegove socijalne anksioznosti, koju teško regulira:

... iskreno vjerujem da je to jedan od glavnih uzroka mog social anxietyja (...) da se posvuda osjećam kao da me netko stalno gleda, onak', i da sam ja u centru pozornosti, da ak' ja napravim neku glupost, da će drugi odmah instant to vidjet', smijati' mi se, il' šta god, nekako reagirat', jel. (...) U trenucima kad mi se ta anksioznost javi, to mi je baš bilo teško podnošljivo. (Franjo)

Sugovornici koji su odrastali u navedenim uvjetima (Franjo, Milica, Nevena, Franka) navode svoje roditelje kao pretežito negativan model, uz priznavanje pozitivnih aspekata koje su

dobili od njih. Ono što u nepovoljnim obiteljskim okruženjima pomaže jest da postoji barem jedan član obitelji koji pruža toplinu i podršku:

... ona [sestra] me najviše razumije i s njom sam nekako najbližnja. (...) Njoj sam se, onako, najviše povjeravala, pogotovo u djetinjstvu kad sam bila manja. (...) imam najviše povjerenja u nju. (Nevena)

Kada ne postoji dostatan izvor učenja emocionalne regulacije u obitelji, izvor je potrebno pronaći izvan obiteljskog kruga, putem formalnog, informalnog i neformalnog učenja. Tako Franjo navodi dva izvora koja su mu uvelike pomogla u „odgajanju samoga sebe“ i u razvoju emocionalne regulacije. Osim formalnog učenja u školi, navodi i informalno učenje kroz videoigre:

... nekak' se pogađalo da najviše igram neke igre u kojima su bili heroji koji se suočavaju s nekim nepobjedivim izazovima i situacijama koje izgledaju totalno kao da nema nade za njihovu pobjedu (...) I meni je to uvijek bila neka inspiracija (...) uvijek sam se zamišlj'o kao da sam ja jedan takav lik i zamišlj'o se šta bih ja radio (...) to je možda utjecalo na to da mi se čini uvijek da, kol'ko god da je loša situacija, da uvijek ima neko rješenje i neki izlaz. (Franjo)

Roditelji gotovo svih sugovornika odrastali su u teškim uvjetima u kojima su, kada se svi podaci zbroje, bili prisutni sljedeći elementi: neslaganje roditelja, podređenost žena u patrijarhalnom okruženju, sukobi oko rodnih uloga i očekivanja, odrastanje u strahu od rata, siromaštvo, tjeranje djece na rad, česti konflikti s roditeljima, braćom i sestrama, osuđivanje od strane roditelja, ugnjetavanje, alkoholizam roditelja, strogoća, nasilje među roditeljima, nasilje usmjereno prema djeci, manjak razgovora o emocijama, manjak emocionalne povezanosti, manjak podrške, neprihvatanje različitosti vlastitog djeteta, odrastanje po dječjim domovima, izražene preferencije prema određenom djetetu, psihički poremećaji, visoka kontrola, manipulacije i pasivna agresija.

Unatoč svemu tome, roditelji svih sugovornika učinili su više ili manje primjetan, kao i više ili manje uspješan korak naprijed u odgoju vlastite djece. Postoji jedna karakteristika koju se može primijetiti u ovom istraživanju, a razdvaja roditelje koji su uspješnije napredovali, od onih koji su korak naprijed učinili manje uspješno. Roditelji koji su uspješnije ovladali odgojem pokazuju se kao osobe koje su samopouzdanije i koje vjeruju u svoje sposobnosti, kao i u to da se mogu nositi sa stresnim situacijama, dok roditelji koji su manje uspješno ovladali odgojem pokazuju se kao osobe koje imaju manjak samopouzdanja te zbog toga ne vjeruju da

se mogu nositi s izazovima. Pritom je važno primijetiti da roditelji koji imaju manje samopouzdanja nisu nužno i objektivno manje sposobni. Nedostatak samopouzdanja i povjerenja u sebe potencijalno rezultira lošijom emocionalnom regulacijom, što posljedično kod djece, također stvara određenu nesigurnost, kao i nedostatak izvora učenja o emocionalnoj regulaciji.

6.3. Obiteljska podrška ili kočenje u razvoju emocionalne regulacije sugovornika u vrijeme djetinjstva i adolescencije

Prema Brajša-Žganec (2003) na razvoj emocionalne regulacije u ranom djetinjstvu djeluju individualni i obiteljski čimbenici, a u ovom je radu naglasak upravo na obiteljskim čimbenicima, tj. na ulozi emocionalne klime u obitelji i kvalitete interakcija s članovima obitelji. U trećem su zadatku obiteljski čimbenici podijeljeni na: (1) roditeljski odgojni stil, (2) stil privrženosti, (3) samoregulacija roditelja, (4) kvaliteta roditeljskog odnosa i (5) razina obiteljskog stresa. U nastavku će se opisati na koje načine ovi čimbenici mogu podržavati ili kočiti razvoj emocionalne regulacije.

6.3.1. Roditeljski odgojni stil

Način na koji roditelji odgajaju djecu ima velik učinak na razvoj njihove sposobnosti emocionalne regulacije. Istraživanja pokazuju da je autoritativan roditeljski stil učinkovitiji od ostalih stilova u razvoju samopouzdanja i samokontrole (Baumrind, 1967), što podržava i razvoj emocionalne regulacije. Ovaj stil roditeljstva najviše je izražen kod Laurinih i Marinovih roditelja, a Marin odgoj svojih roditelja opisuje na sljedeći način:

... ja dođem nabrijan kući iz škole i mama je odma' došla šta je, reci šta je (...) da je fizički kontakt tu, je, je. To je potrebno. (...) Mama me podržava uvijek u svemu, to je njeno onak' baš bezuvjetno. Stari... me podržava u svemu, ali s uvjetima. Razumiješ, ono... s realnim pogledom na to, kol'ko to beneficija nekih može donijet', jesi ti zapravo siguran da to možeš. (...) ne da mi da uvjet (...). Nego samo... zbog sebe pazi, nemoj da bude rek'o sam ti, znaš. (...) Uglavnom su gledali da me, da nas ne guše, nikog. Evo, ti, znači, radiš stvarno šta 'oćeš, ali napravi ono što moraš. (Marin)

Iz ovog je citata vidljivo da su u Marinovoj obitelji prisutne toplina, ljubav i otvorena komunikacija, uz postavljanje određenih zahtjeva i smjernica koje se trebaju poštovati, što je upravo i opis autoritativnog stila odgajanja. Kao posljedica takvog odgoja, Marin se doima kao osoba koja vjeruje u svoje sposobnosti ali je u isto vrijeme realna, postavlja sebi visoke ciljeve i zna kako ih postići, zauzima se za sebe, ima dobru samokontrolu te snažan moralni kompas. Ono što je bilo zanimljivo primijetiti u Marinovom slučaju je da njegovi sestra i brat imaju drugačiji urođeni temperament te automatski drugačiji odnos s roditeljima, a samim time i drugačiju razinu sposobnosti emocionalne regulacije. To ukazuje na činjenicu da na razvoj emocionalne regulacije utječe i temperament djeteta, na koji roditelji reagiraju više ili manje uspješno.

S druge strane, u ovom se istraživanju pokazalo da negativan učinak na razvoj emocionalne regulacije ima autoritaran stil odgajanja, koji je bio prisutan u slučajevima Milice i Nevene te djelomično Franke i Franje. Kao i u svakoj obitelji, Milica je u djetinjstvu i adolescenciji doživljavala lijepa i ružna iskustva, a njeni roditelji su imali svoje pozitivne i negativne strane. No, generalno ih je Milica doživljavala kao distancirane, osim bake koja je bila topla. Nije doživljavala pretjeranu kontrolu, no kaže da ni sama nije bila problematična. U drugim pak slučajevima su trenuci aktivne ili pasivne kontrole od strane njenih roditelja i bake bili očigledni:

... ako nisam pratila bakine naputke o životu, onda bih nailazila na njezino neodobravanje, što je za mene bilo od ključne životne važnosti da budem odobrena od njezine strane. (...) Morao si ispunjavati određene uvjete da bi on [otac] tebi pokazao da mu nešto značiš. Jedan od najjačih uvjeta koje je on postavio meni, i najjačih zabrana, jest bilo to da ne smijem biti glupa. (...) Moja mama, naročito je, onako, baš... od najmanjih nogu nas dvoje manipulirala doslovno. (...) Pa ja ne mogu reći zapravo da su mene onako otvoreno puno kontrolirali, jel', baš zbog toga što sam bila, ono, po PS-u, znaš, ja zaista nisam ni u jednome trenutku bila problematična ni na koji način. Bila sam upravo suprotno od toga. (Milica)

Autoritarni stil zbog previše kritika i premalo topline potencijalno može „stvoriti“ osobu koja je pretjerano kritična prema sebi (npr. Milica i Nevena), što uvelike koči sposobnost emocionalne regulacije. Naime, to može biti osoba koja je vrlo sposobna te koja čak posjeduje cijeli niz učinkovitih strategija emocionalne regulacije, no koja istovremeno ne vjeruje u sebe i svoj kapacitet za nošenje s emocijama i izazovima, zbog čega upada u začarani krug

negativnih misli i korištenja neučinkovitih strategija poput ruminacije, zabrinutosti, samobičevanja i drugih. Manjak samopouzdanja cijeli taj proces usporava te otežava svladavanje stresnih situacija. Citat koji to vrlo jasno opisuje je sljedeći:

... realno sagledavši, zaista jako, jako puno stvari me je zadnjih nekoliko godina trošilo i opterećivalo do granice pucanja. (...) nisam doživjela slom, mislim da je to velika, velika stvar. Uslijed svih tih opterećenja i stresova nisam u potpunosti šenula (smijeh). Tako da da, mislim da imam dobre strategije nošenja sa emocijama. (Milica)

Na početku intervjua Milica je za sebe rekla da ima vrlo malo kapaciteta za nošenje s emocijama i svakodnevnim izazovima, no zapravo je ovim citatom pokazala da je uspjela svladati izazove unatoč visokoj razini stresa. Milica zapravo posjeduje veliki kapacitet jer je pokazala da može riješiti životne izazove, no ono što joj nedostaje je samopouzdanje, odnosno povjerenje u sebe.

Visoka kritičnost bi isto tako mogla upućivati na manjak zdrave separacije između roditelja i djeteta, odnosno na njihov simbiotski odnos koji je preplavljen strahom, potrebom za kontrolom ili doživljavanjem djeteta kao vlastitog produžetka, kao što je slučaj kod Franje i njegove majke Franke:

... često imam osjećaj da me ne gleda kao zasebnu osobu, nego više kao njenog sina, njeno dijete, na neki način kao njen posjed isto. (Franjo)

Simbiotski odnos može se vidjeti u pretjeranom stavljanju odgovornosti na sebe kao na roditelja ili prebacivanju odgovornosti na dijete. U prvom slučaju roditelj sebe smatra odgovornim za sve emocije, ponašanja i odluke djeteta te ga ima potrebu kontrolirati, umjesto mirno usmjeravati, dok u drugom slučaju roditelj dijete smatra odgovornim za njegove vlastite emocije pa očekuje od djeteta da će ga umiriti ili da će izbjegavati povrjeđivanje njega kao roditelja (tzv. *parentifikacija*). Takav odnos, koji se u većini slučajeva odvija nesvjesno, može stvoriti velike osjećaje tereta, pritiska, stresa i straha koji za dijete budu preteški, što može voditi do teškoće u regulaciji emocija. Sve navedeno može upućivati na to da se zdravi razvoj emocionalne regulacije može odvijati u uvjetima gdje je prisutna zdrava separacija između roditelja i djeteta te gdje roditelj poštuje svoje dijete kao zasebnu jedinku.

U ovom istraživanju Gordan je specifičan slučaj. Odgojni stil njegovih roditelja je permisivan, uz njegovo odbijanje majčine topline jer mu fizička bliskost nije odgovarala. Za svoje roditelje kaže da su mu bili pozitivan model, ali skroman. U ovom slučaju je moguće da je

Gordanova urođena manja osjetljivost razlog izostanka negativnog utjecaja nepovoljnih uvjeta odrastanja:

Topline nije bilo puno, nit' sam ja to tražio. Kužiš, mama me htjela grlit', ja to nisam volio. A ovi nisu ni... ostatak obitelji nije ni inzistirao. Nit' sam ja inzistirao.
(Gordan)

Osim toga, kazne na njemu nisu funkcionirale te ga nisu emocionalno doticale:

... ak' bi im'o loše ocjene bi me kaznili, ne smijem... Jednom... al' to nije nikad funkcioniralo. Jednom nisu znali kak' da me kazne, rekli su ne moš' se šišat'. Al' nije ni to funkcioniralo! (Gordan)

Navedeno bi moglo ukazivati na zaključak da svako dijete ima različite potrebe, da je svakom djetetu potrebno pristupiti drugačije te se povezati s njime na njemu specifičan način.

6.3.2. Stil privrženosti

Prema Matéu (2023), emocionalna usklađenost između roditelja i djeteta pridonosi razvoju sigurne privrženosti, kao i razvoju emocionalne regulacije. Lovro je u svojoj obitelji imao sigurno utočište u kojem je bio voljen i željen, što je bilo temelj za izgradnju sigurne privrženosti:

Ja sam se u svojoj obitelji osjećao dobro. (...) I toplo. Imao sam utočište. (...) Vjerov'o sam da me moji roditelji shvaćaju. Im'o sam puno povjerenja u njih. Volio sam svoje starce. (...) Nisu me roditelji tjerali da zatomljujem emocije i dobro su to prihvaćali. Vidjeli su moje emocije (...) i nisam zbog toga ni nazivan pogrdno, ni ne znam šta. (Lovro)

Iz citata se može vidjeti da je Lovro odrastao u ljubavi i povjerenju, što je stvorilo sigurnu bazu za njegovo daljnje životno istraživanje kojeg nije nedostajalo:

Ja sam se pokazao snalažljiv na živo čudo, ali ja sam sebi zadao nekakvu životnu misiju, idem isprobat' svašta nešta (...). Iskreno, više manje sam si ispunio sve svoje budalaštine i belaje (smijeh). Kad sam htio biti umjetnik, bio sam umjetnik. Zamisli, ono, natjer'o sam se da znam modelirati, da znam kipariti nešto, ovo ono. Ali to sam uz tatu naučio, u ateljeu, bio sam mu pomagao. To me jako oplemenilo, moram priznati (...) mene je sve zanimalo u životu i sve mi je bilo zabavno i dobro. (Lovro)

Ekperimenti pokazuju da se sigurno privrženata djeca lakše odvažeta na istraživanje i igru (Bowlby, 1969), u kojima uče socio-emocionalne kompetencije, a Lovrin primjer upravo pokazuje da sigurna privrženost stvara osobu koja je hrabra, odvažna i prilagodljiva.

S druge strane, kada je emocionalna usklađenost između roditelja i djeteta nepostojeća ili smanjena, između njih se stvara nesigurna privrženost. Usklađenost se ne može odglumiti, ma koliko god se roditelji trudili – ona mora proizlaziti iz duboke povezanosti i prisutnosti s djetetom (Maté, 2023). Ako je roditelj napet, u grču i pod stresom te ako ne može prikladno odgovarati na djetetove potrebe, dijete ne može naučiti prepoznavati, prihvaćati i regulirati neugodne emocije, zbog čega će razvoj socio-emocionalnih kompetencija biti otežan (Vranjican i sur., 2019). Majčine nedosljedne reakcije su za Nevenu bile krajnje zbunjujuće:

Nekad je podržavajuća, a nekad nije. Nekad će me razumiti', a nekad ne. (...) na neki način k'o da me strah. S jedne strane me strah reakcije, a s druge, pokušavam joj objasniti' neke stvari, ali jednostavno ne daju joj se objasniti' neke stvari. (...) očekujem od nje da me shvati k'o mama. (...) kad ne osjetim podršku od njene strane, meni je to isto na neki način emocionalno odbacivanje. Ja to tako gledam. (Nevena)

Zbog svoje urođene osjetljivosti Nevena je još intenzivnije reagirala na majčinu nepredvidljivost te su u njoj rasli osjećaji zbunjenosti, nesigurnosti i anksioznosti, zbog čega nije mogla razviti optimalne razine emocionalne regulacije, kao ni samopouzdanje.

6.3.3. Roditeljska samoregulacija

Roditeljska samoregulacija je važan prediktor emocionalne regulacije kod djece i to izravno putem učenja promatranjem, kao i neizravno putem oblikovanja obiteljskog okruženja (Morris i sur., 2017). Ako roditelji modeliraju učinkovite strategije emocionalne regulacije, velike su šanse da će djeca takvo ponašanje apsorbirati na podsvjesnoj razini te ga imitirati u kasnijim problemskim situacijama. Laurini su roditelji tijekom tih situacija svojim primjerom pokazali vlastitu sposobnost emocionalne regulacije:

... svi su se radovali mojim uspjesima, svi su tugovali za mojim neuspjesima i tražili način zapravo da to, kakav god da je neuspjeh, da riješimo. (...) Uglavnom su negativno reagirali na prvu ruku (...). Ali uvijek dođemo zapravo do tog da mi pomognu da riješimo problem. Nema veze i ako je reakcija negativna (...), psuju

jer smo takvi ljudi, šta ćeš, malo i psujemo. I onda ajd' sad šta ti nije jasno da ti objasnim, ako znam. Ako ne znam, nać' ću ti 'ko će ti objasniti'. (Laura)

Zanimljivo je primijetiti da u Laurinom slučaju nije bilo potrebno da prva reakcija roditelja bude pozitivna, već da roditelji nakon negativne reakcije uspiju izregulirati svoje emocije te da djetetu pokažu da su mu spremni pomoći u rješavanju problema unatoč neugodnim emocijama. Ovime roditelji zapravo pokazuju pozitivan primjer učinkovite emocionalne regulacije, a što isto tako upućuje na zaključak da idealni roditelji ne postoje te da su neugodne emocije sastavni dio života.

Suprotno tome, kada roditelji svojim primjerom pokazuju da se neučinkovito nose sa svojim ili djetetovim neugodnim emocijama, oni time djetetu šalju poruku o tome kako se odnositi prema emocijama, kao i o tome kakvo je dijete i koliko je vrijedno. Time se narušavaju temelji za razvoj emocionalne regulacije kod djeteta. Franka je odrastala u emocionalno nezrelom okruženju u kojem je roditelji svojim primjerom nisu poučili učinkovitim strategijama emocionalne regulacije, a zbog ponašanja majke, sestre i brata bio joj je otežan razvoj samopouzdanja:

Upravo zbog toga što sam sad tako, za neke stvari plašljiva i zabrinuta, to mi je od mame. A tata opet... tu agresiju što je im'o, pa to nikako nije moglo bit' za djecu dobro, da gledaš nasilje. (...) Mama je na moje osjećaje reagirala, (...) „Šta plačeš sada“. (...) „Samo si me sada iznervirala“. (...) „Evo sad si mi nabila tlak“. (...) Utjecalo je grozno na moj život i taj strah od mame, pogotovo kad sam se rastala, pa se našla sama suočena sa nekim životnim stvarima koje ni ne znam, ni kako, ni šta... (...) A samopouzdanje nikakvo nije bilo, upravo od toga „Vidi kakva si, na šta ličiš“. Mislila sam... neće me ni'ko htjet', evo ovako, pipnit' prstom. (Franka)

Majčine reakcije su Franki davale do znanja da je ona odgovorna za emocionalnu dobrobit svoje majke te je moguće da je upravo to dovelo do velikih osjećaja krivnje s kojima se Franka danas teško nosi. Bez da je svjesna toga i sama je poticala parentifikaciju u odnosu sa svojim sinom, što se pokazalo u intervjuu s Franjom koji, također ima poteškoća u nošenju s krivnjom te se često osjeća odgovornim za tuđe emocije, osobito bliskih ljudi. Unatoč tome što je Franka vrlo sposobna, zbog manjka samopouzdanja ne vjeruje da može postići veće ciljeve, „igra na sigurno“ i zadovoljava se onime što ima, unatoč tome što je tijekom života imala mnoge želje i snove.

Ono što je zanimljivo u Gordanovom slučaju jest da se njegovi roditelji te starija braća ne nose uspješno sa svojim emocijama¹⁵, dok on koristi zdrave strategije poput kreativnog stvaralaštva. Ono što je vrlo vjerojatno doprinijelo njegovoj uspješnoj prilagodbi je njegov temperament, odnosno on za sebe kaže da nije pretjerano osjetljiv. Također, potencijalno bi se dalo zaključiti da je lakše usvojiti neučinkovite strategije emocionalne regulacije koje su vidljive, nego one koje nisu. Gordanovi roditelji bili su zatvoreni po pitanju svojih emocija te su se sa svojim problemima nosili sami, učinkovito ili neučinkovito. Time su potencijalno Gordanu dali prostor da sam nauči regulirati svoje emocije kroz druge izvore učenja. Drugim riječima, roditeljske neučinkovite strategije emocionalne regulacije su u ovom slučaju bile usmjerene prema unutra (nisu bile vidljive), a ne prema van i prema Gordanu, zbog čega mu je potencijalno bilo lakše izgraditi nove navike.

S druge strane, ono što uvelike otežava razvoj emocionalne regulacije je vidljiva loša roditeljska samoregulacija, kao što su impulzivnost, iskaljivanje na djetetu ili prebacivanje odgovornosti na dijete. To djetetu stvara nepotrebne razine stresa, straha i drugih neugodnih emocija, koje je kasnije teže kontrolirati. U takvim slučajevima djeca kasnije trebaju dekonstruirati stečena negativna uvjerenja o sebi i svojim emocijama te izgraditi nove navike, za što su potrebni volja i vrijeme, a proces je često popraćen emocionalnom boli.

6.3.4. Kvaliteta roditeljskog odnosa

Roditelji imaju najveći utjecaj na razvoj socio-emocionalnih kompetencija djece (Vranjican i sur., 2019). Promatrajući odnos svojih roditelja, djeca mogu naučiti regulirati svoje emocije te upravljati sukobima koji su u odnosima neizbježni (Macuka, 2012). Bračni sukobi su zdravi za obiteljsko funkcioniranje, ali samo u kontekstu već tople obiteljske klime u kojoj je komunikacija konstruktivna te u kojoj se uvijek nastoji doći do razrješenja (Cummings i sur., 2002 navedeno u Parke, 2004). Lovro ističe da je u odnosu svojih roditelja vidio pozitivan model koji je i sam nastojao usvojiti kasnije u odnosu sa svojom ženom:

Njihov međusobni odnos, nije bilo previše trzavica. Naravno, među svim ljudima nije sve, nisu roboti, jel'. Ali... definitivno, da, model i mislim da sam dosta toga preslikao i na svoj život, pogotovo bračni život. Starci su mi usadili jednu potrebu

¹⁵ Majka se brinula oko sitnica, otac je zatvoren po pitanju emocija, jedan brat je impulzivan i sklon kockanju, a drugi brat je poput majke zabrinut i zaokupljen igranjem videoigara.

i, kako bih rekao, vjeru u suživot sa drugim bićem. I... uvjerljivo su to odradili.

Poštovali su jedno drugo poprilično. (Lovro)

Unatoč tome što uvjeti njegova odrastanja nisu bili idealni, a roditelji su imali svoje nedostatke, odnos među njima bio je skladan i pun poštovanja, što je doprinijelo razvoju sigurne privrženosti, kao i emocionalne regulacije, a to mu je pak omogućilo izgradnju zdravog, funkcionalnog te ispunjavajućeg odnosa sa svojom ženom.

S druge strane, što je bračni sukob učestaliji, intenzivniji i grublji, to će djeca kasnije u životu imati više teškoća u socio-emocionalnom funkcioniranju (Cummings i sur., 2002 navedeno u Parke, 2004). Milica je brak svojih roditelja ukratko opisala na sljedeći način:

Oni su se tukli. (...) Nije bilo razrješavanja konflikta. Nije bilo razgovora o tome, znaš. (...) On bi se napio pa bi bilo nasilja. Što psihičkog, što fizičkog. I onda bi se drugi dan svi pravili kao da se ništa nije dogodilo. (Milica)

Kada u odnosu ne postoji konstruktivna komunikacija, osjećaj bespomoćnosti može dovesti i do fizičkog obračuna, jer „ništa drugo ne funkcionira“. Međutim, nasiljem se ništa ne rješava pa tako i sam konflikt ostaje nerazriješen. Izloženost nerazriješenim konfliktima u obitelji povezuje se s negativnim raspoloženjem i neučinkovitim strategijama emocionalne regulacije kod djece (Cummings i sur., 2002 navedeno u Parke, 2004), što se i pokazuje u slučaju Milice koja je navela da se borila s depresijom te da ima poteškoća u reguliranju bijesa.

6.3.5. Razina obiteljskog stresa

Kada u obitelji prevladavaju ugodne emocije naspram neugodnih te kada se članovi obitelji ne sukobljavaju često, djeca imaju više prostora za učenje vještina regulacije svojih emocija. S druge strane, nije dobro ni potiskivati neugodne emocije u svrhu izbjegavanja konflikta jer tada djeca uopće nemaju priliku vježbati svoju sposobnost emocionalne regulacije. Tijekom Gordanova odrastanja konflikti su se događali vrlo rijetko, a rješavali su se mirnim putem ili se prihvaćala nemogućnost njihova rješavanja, zbog čega nije bilo mnogo stresa. Veća učestalost ugodnih emocija je vjerojatno pozitivno utjecala na razvoj emocionalne regulacije kod Gordana:

*... nisam nikad vidio roditelje da plaču ni da su pijani. Jedino, ono... izbiže svađica ako moj tata nju previše zaj***** (smijeh), to je ono, jedino... al' neke ozbiljne svađe nisu bile. (Gordan)*

S druge strane, kada se djeca često suočavaju s neugodnim emocijama u svojoj obitelji, posebice kada ih roditelji pretjerano kritiziraju, mogu se osjećati preplavljenima čime se otežava razvoj emocionalne regulacije (Macuka, 2012). Osim toga, toksično ponašanje roditelja koje uključuje fizičko, emocionalno i psihičko nasilje, povećava razinu stresa u obitelji te negativno utječe na razvoj emocionalne regulacije kod djece. Franka je u djetinjstvu i adolescenciji od majke, sestre i brata trpjela emocionalno i fizičko nasilje:

Mama i sestra su me omalovažavale na kontu izgleda i... a i kad bih ovako znala nešt' reći, to „Glupa si“, „Šuti“ i tako. „Šta ti znaš“. (...) Sestra me tukla. Mislim da je sav neki svoj bijes iskaljivala na meni (...) znao mi se [brat] smijati tako „Vidi nosa tvog, kol'ki je...“. (...) Mama me okrivljavala što sam se rastala. (...) svašta mi je govorila. (...) da sam ja jedna obična drolja što sam se rastala i onakvog čovjeka ostavit'. „Ne vjerujem da je on na nju, da je htio ubit' ju, to je ona našla švalera...“ i tako. (Franka)

Omalovažavanje, nazivanje pogrdnim imenima i fizičko iskaljivanje vrlo su negativno psihički i emocionalno utjecali na Franku, njen osjećaj vlastite vrijednosti, samopouzdanje, kao i sposobnost emocionalne regulacije. Navikla je sama sebe ponižavati, teško joj je primiti komplimente, općenito nema povjerenje u druge te ima velikih poteškoća u odnosima, a isto tako i u nježnom odnošenju prema samoj sebi. Ovime se samo pokazuje koliko je značajna uloga obitelji kako u razvoju emocionalne regulacije, tako i u postizanju kvalitetnog života.

6.4. Mišljenje sugovornika o utjecaju njihove sposobnosti emocionalne regulacije na kvalitetu njihova života

U četvrtom zadatku od sugovornika se tražilo da zastanu, da sve o čemu su govorili pogledaju iz šire perspektive te da opišu na koji je način obiteljska situacija utjecala na njihov život, stavljajući naglasak na emocionalnu regulaciju. Kroz prikaz težine koju je učinak emocionalne regulacije imao na kvalitetu njihova života htjela se zahvatiti važnost uloge obitelji kao „kamen temeljca“ u razvoju emocionalne regulacije.

Utjecaj emocija očigledno je značajan i neizbježan, no u isto vrijeme nismo uvijek svjesni poveznice između naših emocija i tijeka životnih događaja. Franjo je međutim uvidio važnost emocionalne regulacije:

... čini mi se kao da ima velik utjecaj na svačiji život iskreno. Mislim, toliko toga u vezi našeg ponašanja ovisi o emocionalnoj regulaciji, a onda samim time i odnosi s drugim ljudima (...) dosta toga u tome kako mi krojimo svoj život, (...) ovisi o emocionalnoj regulaciji. Mislim, kol'ko samo se dogodi puta da kažemo nešto u afektu što ne mislimo u tom trenutku ili onak' smo samo jako ljuti pa lash outamo, kol'ko to promijeni ljudske odnose, ili pogorša... (Franjo)

Da bi se uvidjela važnost emocija, potrebno je vidjeti do koje točke poteškoće u samoregulaciji mogu sezati, stoga u nastavku slijede dva primjera negativnog utjecaja odrastanja u nepovoljnim uvjetima:

... nekad znaju me pogoditi neki komentari, toliko da ja onda zbog te prevelike osjetljivosti overthinkam danima i... preispitujem sebe i svoju odluku (...) Koče me, da, jer počnem se preispitivat', što je dobro, što je loše, šta bih trebala, kako... i onda me nekad to zna odvratit' i odgovorit' od mojih snova, želja, preferenci, od nečega što sam naumila, isplanirala i tako. (Nevena)

... kad ja temperaturu imam, to [majka] sjedi kraj mene i plače i govori da ću umrijeti. (...) Ja se nekad uhvatim k'o mama moja, dolećivam gore sinu, znaš, i... nemam misli k'o ona, tad što je mislila „Joj, umrt će“, nego znaš, panika, ima temperaturu! (...) smatram definitivno da me koči, da ne živim onako nekim normalnim, opuštenim životom, nego svaki dan sam ja sebi sama našla izvor stresa. (Franka)

Iz ovih se citata može vidjeti da Nevena i Franka imaju poteškoća u nošenju sa svakodnevnim uobičajenim situacijama, poput tuđeg mišljenja ili prehlade, upravo zbog nedostatka učinkovitih strategija emocionalne regulacije – što je rezultat odrastanja u nepovoljnim uvjetima. Nevena ističe da zbog toga ima poteškoća u odlučivanju, a upravo su odluke ključne za napredovanje i koračanje naprijed u životu.

S druge strane, važno je vidjeti i lakoću učinkovite samoregulacije. Laura navodi da joj je odrastanje u povoljnim uvjetima olakšalo život:

Pa lakše mi je u životu, jednostavno je lakše kada se možeš nosit' sa svojim emocijama, nego da ja sad tu pravim dramu jer sam nekad nesretna ili osjećam se loše. Lakše mi je živjet' tako. (Laura)

Unatoč tome što joj je takvo odrastanje olakšalo život, tijekom intervjua primijetilo se da u više navrata „osjećanje neugodnih emocija“, osobito osjećanje usamljenosti, negativno

opisuje kao „dramu“. Kako nijedna obitelj nije idealna, tako je moguće da se u Laurinoj obitelji negativno pristupa emociji usamljenosti upravo zbog toga što su žene u njenoj obitelji trebale biti snažne unatoč tome što su bile same (usamljene), bez partnera¹⁶. Stahl (2020: 53) navodi da „i osobe koje puno toga dobroga mogu zahvaliti svojim roditeljima razvit će ovo ili ono dogmatsko uvjerenje koje će im do dana današnjega raditi probleme“.

Upravo nam ovaj primjer daje do znanja da stvari nisu crno-bijele te da je vrlo važno uvažiti „šarenost realnosti“: S jedne strane, sugovornici koji su imali lakše djetinjstvo ponekad se suočavaju s negativnim utjecajem neugodnih emocija na njihov život, a s druge strane sugovornici koji su imali teže djetinjstvo mogu upravo u nadvladavanju tih teškoća pronaći svoju snagu. Tako Nevena u svojoj visokoj osjetljivosti ne vidi samo izazov, već i svojevrsan dar:

... nekad mi je možda lakše jer vidim neke stvari, osjetim, što možda ovi prosječni il' pod navodnike normalni ljudi, manje osjetljivi, ne vide, ne kuže ili im treba duže da to osjete i primijete... (Nevena)

Sugovornicima se postavilo pitanje osjećaju li se povlašteno ili zakinuto u vezi svoje obiteljske situacije i njena utjecaja na kvalitetu njihova života, čime sam ponovno htjela zahvatiti važnost uloge obitelji u razvoju emocionalne regulacije.

Laura, koja je odrastala u povoljnim uvjetima, navodi da se zbog toga osjeća vrlo povlašteno:

... kad razgovaram s drugim ljudima koji su imali skroz drugačije djetinjstvo nego ja, osjećam se povlašteno. Ja sam zapravo sretna što sam odrasla, potjekla od takvih ljudi, i nadam se da ću samo bit' ili kao oni, ili još bolji roditelj, bolja osoba, bolji čovjek, jer ipak... lakše je u životu. (Laura)

Gordan navodi da se u vezi nekih aspekata osjeća povlašteno, a u vezi nekih drugih zakinuto:

Zakinuto sam se osjeć'o ovak' komunikacijski, ono što sam spomenuo za komplimente. A povlašteno... poticali su tu moju kreativnost. (...) meni starci nikad nisu kupili, ono, nešto skupo, nit' su ono imali para, jel'. Al' kad sam ja reko starom da želim svirat' gitaru, on je stari rocker, on mi je kupio odma' gitaru. (Gordan)

Marin i Lovro navode da se ne osjećaju povlašteno, nego da se osjećaju „dobro“ u vezi odrastanja u svojoj obitelji. Troje sugovornika koji su odrastali u nepovoljnim uvjetima

¹⁶ Zbog partnerove prerane smrti, rada na terenu ili pak emocionalne odsutnosti.

odrastanja (Franjo, Nevena, Franka) navode da se ne osjećaju nimalo povlašteno te da se umjesto toga osjećaju zakinuto. Jedino Milica, koja je odrastala u nepovoljnim uvjetima odrastanja, navodi da nije dobro osjećati se ni povlašteno ni zakinuto:

... mentalitet žrtve mi je bio jako, jako često mjesto gdje sam bila dok sam bila depresivna. Gdje sam se, ono, uspoređivala svoje okolnosti odrastanja (...) općenito sa nekim, i onda doživljavala sebe kao jako zakinutu. Mislim, onak', realnost cijele slike jest da zapravo, niti sam zakinuta, niti sam privilegirana, jer je to samo pitanje perspektive. Zakinuta sam u odnosu na tu moju frendicu koja je imala daleko smireniju situaciju, ali sam privilegirana u odnosu na djecu koja su prodana kao bijelo roblje. (...) realnost je da, ono, imaš takvu situaciju kakvu imaš i ne smiješ sebe dovoditi u mentalitet žrtve, niti u mentalitet tog nekog lotto pobjednika. (Milica)

Usporedba s drugima omogućava nam da dublje shvatimo točku na kojoj se nalazimo te je potrebno priznati jesmo li bili „zakinuti“ ili „povlašteni“. Kontrast koji proizlazi iz usporedbe daje nam važnu informaciju o tome koje bi obrasce razmišljanja i ponašanja bilo dobro promijeniti, a koje nastaviti graditi. Obitelj nije ni malen niti zanemariv čimbenik razvoja emocionalne regulacije, stoga je potrebno priznati veličinu njene uloge. Uostalom, rezultati iz ovog istraživanja upućuju na to da sugovornici koji su odrastali u nepovoljnim uvjetima ipak imaju više teškoća u samoregulaciji nego sugovornici koji su odrastali u povoljnijim uvjetima. Međutim, kao što Milica navodi, gledanjem sebe kao žrtve te grčevitim držanjem za osjećaj zakinutosti oduzimamo sami sebi moć, kao i priliku da ostvarimo vlastiti potencijal. Kad odrastemo, na nama je odgovornost da naučimo učinkovitije regulirati svoje emocije, čime ćemo povećati razinu našeg zadovoljstva životom.

7. Zaključak

Tijekom povijesti se odnos prema emocijama značajno mijenjao, od stava da su one greška u stvaranju čovjeka, da su „životinjske“ i prema tome manje vrijedne od razuma, pa sve do stava da svaka emocija ima svoju funkciju, da nas informiraju o našim potrebama i svijetu koji nas okružuje te da su zapravo vrlo bitne. S obzirom da su emocije sastavni dio našeg života i da bitno utječu na njegovu kvalitetu, vrlo je važno znati njima uspješno upravljati, što se naziva emocionalna regulacija. U razvoju emocionalne regulacije kamen temeljac postavljaju najviše roditelji, ali i cijela obitelj, jer je to prva zajednica s kojom se dijete susreće i s kojom je stalno u kontaktu. Postoje mnogi čimbenici putem kojih obitelj može utjecati na razvoj emocionalne regulacije kod djece, no ne može se izdvojiti jedan koji je najvažniji, već je prisutna skupina čimbenika koji zajedno djeluju te utječu jedan na drugoga, o čemu govori teorija obiteljskog sustava.

Dijete predškolske dobi najviše je podložno roditeljskim utjecajima te je u ovom intenzivnom periodu potrebno da roditelji budu vrlo strpljivi i uporni sa svojim djetetom. Oni trebaju prvo putem koregulacije, a zatim putem poučavanja djeteta o strategijama, naučiti svoje dijete kako da samo regulira svoje emocije. U tom procesu jako je važno da i sami roditelji budu emocionalno stabilni, da se znaju nositi sa stresom i drugim neugodnim emocijama, da su prema svojoj djeci topli, da prihvaćaju cijeli spektar njihovih ugodnih i neugodnih emocija, ali i da postavljaju jasne granice u vezi prikladnog i neprikladnog ponašanja. Zbog toga autoritativno roditeljstvo najbolje utječe na razvoj emocionalne regulacije kod djece.

Osim toga je važno da su roditelji povezani s djetetom te da su s njime izgradili sigurnu privrženost, jer je ona ključna u razvoju dječjeg mozga, posebice prednjeg dijela koji je zadužen za samoregulaciju. Važno je i da odnos među roditeljima bude skladan i da partneri znaju jasno komunicirati i dobro surađivati, jer kvaliteta tog odnosa utječe na cijelu emocionalnu klimu u obitelji, a time neizravnim putem i na razvoj emocionalne regulacije kod djece. Također, bitno je i cjelokupno obiteljsko okruženje, sklad i zajedništvo te atmosfera u kojoj najviše prevladavaju ugodne emocije, uz prihvaćanje povremenih neugodnih emocija.

S obzirom da su emocije osjetljiva tema u koju se mora duboko ući da bi se razumjela, za potrebe ovog diplomskog rada odabrano je kvalitativno istraživanje u kojem su se koristili dubinski polustrukturirani intervjui te namjerni uzorak od osam sugovornika. Cilj je bio čuti njihove priče i značenja koja im pridaju, otkriti koliko je velik bio subjektivni utjecaj obitelji na razvoj njihove sposobnosti emocionalne regulacije te na koje su načine članovi njihove

obitelji podržavali ili kočili razvoj ove vještine. Iz cilja istraživanja proizašla su četiri zadatka istraživanja, vezana uz njihovu trenutnu sposobnost emocionalne regulacije, kontekst njihova odrastanja i odrastanja njihovih roditelja, načine na koje je obitelj podržavala i kočila razvoj njihove sposobnosti regulacije emocija te uz utjecaj njihove sposobnosti emocionalne regulacije na kvalitetu njihova života.

U istraživanju se pokazalo da su sugovornici više ili manje svjesni svojih emocionalnih stanja, no većina ipak ne razmišlja svjesno o emocijama već im to dolazi spontano, a moglo bi se reći i da prolazi „ispod radara“. To je u redu sve dok imamo učinkovite strategije emocionalne regulacije, no u suprotnom može činiti probleme. To se pokazalo i u ovom istraživanju u primjerima sugovornika koji imaju teškoća u regulaciji emocija, odnosno nesvjesno koriste neučinkovite strategije poput potiskivanja emocija ili ruminacije, što rezultira lošijom kvalitetom života.

Isto tako je bilo zanimljivo primijetiti da svaki sugovornik ima svoj jedinstveni set strategija regulacije emocija, no svima je zajednička velika potreba za povezivanjem s drugim ljudima, odnosno korištenje koregulacije, čak i u odrasloj dobi. Iako je to podatak koji nimalo ne čudi jer su ljudi društvena bića, s druge strane je ovu informaciju potrebno naglasiti jer danas živimo u društvu u kojem se sve više osjećamo otuđeni jedni od drugih. Također je zanimljiv nalaz taj da su ljudski odnosi izvor ugodnih, ali i neugodnih emocija, što samo ukazuje na to koliko je važno znati dobro regulirati svoje emocije – jer na kraju krajeva one određuju kvalitetu naših odnosa.

Rezultati iz ovog istraživanja potvrdili su rezultate iz brojnih drugih istraživanja. Pokazalo se da povoljni uvjeti odrastanja, ugodna obiteljska klima, autoritativno roditeljstvo, sigurna privrženost, samopouzdanje roditelja i skladno roditeljstvo pozitivno utječu na razvoj emocionalne regulacije sugovornika. S druge strane, autoritarno ili popustljivo roditeljstvo, nesigurna privrženost, emocionalna nestabilnost roditelja te neprijateljska obiteljska klima utječu negativno na razvoj emocionalne regulacije sugovornika.

U ovom se istraživanju pokazalo da su gotovo svi roditelji sugovornika odrastali u teškim uvjetima, no ono što odvaja one koji su takve uvjete uspješno nadvladali od onih koji to nisu, jest – biranje fleksibilnosti umjesto rigidnosti, prihvaćanje promjene te osjećaj povjerenja u sebe. Kada su roditelji fleksibilni i emocionalno stabilni, oni priznaju svoje greške, dopuštaju si promjene te mogu transformirati neučinkovite strategije u učinkovite, zbog čega se dobro nose sa svakodnevnim stresom i pozitivan su model djeci. No, kada su roditelji rigidni i zatvore se u svoj kalup, oni ponavljaju greške svojih roditelja te gube prilike za rast i razvoj.

Time negativno utječu na razvoj svoje djece, što se i pokazalo u analizi podataka nekih sugovornika.

Na samom kraju pokazalo se da je utjecaj emocija na kvalitetu života golem te da je osvještavanje te poveznice od velikog značaja. Temelj koji postavljaju roditelji vrlo je bitan, a ne može se izostaviti ni važnost braće i sestara te članova šire obitelji. Trag koji obiteljski odgoj ostavlja na djetetu, a kasnije i na odraslom čovjeku, dubok je i značajan, a može se protezati i kroz nekoliko generacija, što se moglo vidjeti i u rezultatima ovog istraživanja.

Međutim, obitelj nije jedina koja ima utjecaj na razvoj emocionalne regulacije djece, stoga su u nedostatku pozitivnog modela sugovornici pronalazili alternativne izvore učenja, kao što su prijatelji, škola, kazalište ili videoigre. S obzirom da mnogi odrastaju u nepovoljnim obiteljskim uvjetima, potrebno je fokus osim na obitelj staviti i na obrazovanje te na veliku ulogu koju ono može imati u razvoju djece i mladih. No, da bi se to postiglo potrebno je odmaknuti se od fokusa na akademska postignuća te se više posvetiti socio-emocionalnom razvoju djece jer je to ono što im najviše treba, a što nedostaje u današnjem odgojno-obrazovnom programu. Zajedničkim snagama te uključivanjem što više čimbenika u razvoj emocionalne regulacije možemo se polako kretati ne prema idealnom društvu, ali prema društvu koje brine o emocionalnom stanju osobe, a koje u isto vrijeme potiče samopouzdanje, otpornost i prihvaćanje cijelog raspona emocija, pogotovo onih neugodnih koje bismo vrlo rado sakrili. No, prihvaćanje naše ljudskosti prvi je korak prema suosjećajnom, a u isto vrijeme snažnom društvu.

8. Popis literature

1. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C, Waters, E., Wall, S. (1978), *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. Dostupno na: <https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2021/01/Ainsworth-Patterns-of-Attachment.pdf> (7.10.2024.)
2. Arpa, M. (2016), Domination Culture and its connection to trauma and conflict. *E-Organisations & People*, 23 (3): 4–10. Dostupno na: <https://centreforpeacefulsolutions.org/wp-content/uploads/2016/10/Maria-Arpa-Domination-culture.pdf> (7.10.2024.)
3. Ban, S., Raguž, S., Prizmić, A. (2011), *Razvoj djeteta od rođenja do treće godine: Priručnik za roditelje*. Dubrovnik: Odsjek za poremećaje razvojne dobi, Odjel psihijatrija, OB Dubrovnik. Dostupno na: https://neuron.mefst.hr/docs/katedre/fizikalna_med_rehab/mala_brosura_logopedi.pdf (7.10.2024.)
4. Barros, L., Goes, A. R., Pereira, A. I. (2015), Parental Self-Regulation, Emotional Regulation and Temperament: Implications for Intervention. *Estudos de Psicologia*, 32 (2): 295–306. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/274636346_Parental_self-regulation_emotional_regulation_and_temperament_Implications_for_intervention (7.10.2024.)
5. Bartholomew, K., Horowitz, L. M. (1991), Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2): 226–244. Dostupno na: <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=6b6000ae9911fa9f9ec6345048b5a20501bdcedf> (7.10.2024.)
6. Baumrind, D. (1967), Child Care Practices Antecedent Three Patterns of Preschool Behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75 (1), 43–88.
7. Baumrind, D. (1971), Current Patterns of Parental Authority. *Developmental Psychology*, 4 (1): 1–103. Dostupno na: <https://timothydavidson.com/Library/Articles/Miscellaneous%20to%20be%20sorted/Baumrind-1967-Child%20care%20practices%20antecedent%20three%20patterns%20of%20preschool%20behavior..pdf> (7.10.2024.)

8. Behrendt, H. F., Scharke, W., Herpertz-Dahlmann, B., Konrad, K., Firk, C. (2019), Like Mother, Like Child? Maternal Determinants of Children's Early Social-Emotional Development. *Infant Mental Health Journal*, 40 (2): 234–247. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/330941496_Like_mother_like_child_Maternal_determinants_of_childrens_early_social-emotional_development (7.10.2024.)
9. Berg, B. (2011), *The Effects of Parenting Styles on a Preschool Aged Child's Social Emotional Development* (A Research Paper). Menomonie: The Graduate School, University of Wisconsin-Stout. Dostupno na: <https://www2.uwstout.edu/content/lib/thesis/2011/2011bergb.pdf> (7.10.2024.)
10. Bhide, S., Sciberras, E., Anderson, V., Hazell, P., Nicholson, J. M. (2016), Association Between Parenting Style and Socio-Emotional and Academic Functioning in Children With and Without ADHD: A Community-Based Study. *Journal of Attention Disorders*, 23 (5): 463–474. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/305746201_Association_Between_Parenting_Style_and_Socio-Emotional_and_Academic_Functioning_in_Children_With_and_Without_ADHD_A_Community-Based_Study (7.10.2024.)
11. Biringen, Z., Derscheid, D., Vliegen, N., Closson, L., Easterbrooks, M. A. (2014), Emotional Availability (EA): Theoretical Background, Empirical Research Using the EA Scales, and Clinical Applications. *Developmental Review*, 34 (2): 114–167. Dostupno na: https://www.academia.edu/83907746/Emotional_availability_EA_Theoretical_background_empirical_research_using_the_EA_Scales_and_clinical_applications (7.10.2024.)
12. Boemo, T., Nieto, I., Vazquez, C., Sanchez-Lopez, A. (2022), Relations Between Emotion Regulation Strategies and Affect in Daily Life: A Systematic Review and Meta-Analysis of Studies Using Ecological Momentary Assessments. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 139: 1–16. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/361338644_Relations_Between_Emotion_Regulation_Strategies_and_Affect_in_Daily_Life_A_Systematic_Review_and_Meta-analysis_of_Studies_Using_Ecological_Momentary_Assessments (7.10.2024.)
13. Boričević Maršanić, V., Karapetrić Bolfan, Lj., Buljan Flander, G., Grgić, V. (2017), „Vidjeti sebe izvana, a druge iznutra“ – Mentalizacija u djece i adolescenata i tretman

temeljen na mentalizaciji za adolescente. *Socijalna psihijatrija*, 45: 43–56. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/file/263774> (7.10.2024.)

14. Bornstein, M. H., Putnick, D. L., Suwalsky, J. T. (2018), Parenting Cognitions → Parenting Practices → Child Adjustment? The Standard Model. *Development and Psychopathology*, 1–18. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/317664402_Parenting_cognitions_parenting_practices_child_adjustment_The_standard_model (7.10.2024.)

15. Bowlby, J. (1988), *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books. Dostupno na: [https://www.increaseproject.eu/images/DOWNLOADS/IO2/HU/CURR_M4-A13_Bowlby_\(EN-only\)_20170920_HU_final.pdf](https://www.increaseproject.eu/images/DOWNLOADS/IO2/HU/CURR_M4-A13_Bowlby_(EN-only)_20170920_HU_final.pdf) (7.10.2024.)

16. Bowlby, J., Ainsworth, M., Boston, M., Rosenbluth, D. (1956), The Effects of Mother-Child Separation: A Follow-Up Study. *British Journal of Medical Psychology*, 29: 211–247. Dostupno na: <https://www.deepdyve.com/lp/wiley/the-effects-of-mother-child-separation-a-follow-up-study-nI0b00vJWT> (7.10.2024.)

17. Brajša-Žganec, A. (2003), *Dijete i obitelj – Emocionalni i socijalni razvoj*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

18. Bridgett, D. J., Burt, N. M., Edwards, E. S., Deater-Deckard, K. (2015), Intergenerational Transmission of Self-Regulation: A Multidisciplinary Review and Integrative Conceptual Framework. *Psychological Bulletin*, 141 (3): 602–654. Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4422221/pdf/nihms-649861.pdf> (7.10.2024.)

19. Brlek, E. (2024), *Materijali s edukacije „SAMOregulaciJA“*. Varaždin: Nueva kabinet Varaždin. Dostupno na: <https://nueva.hr/courses/samoregulacija/> (7.10.2024.)

20. Broderick, C. B. (1993), *Understanding Family Process: Basics of Family Systems Theory*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc. Dostupno na: https://openlibrary.org/works/OL3269613W/Understanding_family_process?edition=key%3A/books/OL1735153M (7.10.2024.)

21. Bronfenbrenner, Urie (1979), *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. United States of America: Harvard University Press. Dostupno na: <https://khoerulanwarbk.wordpress.com/wp->

content/uploads/2015/08/urie_bronfenbrenner_the_ecology_of_human_developbokos-z1.pdf

(7.10.2024.)

22. Buljan Flander, G. (2018), *Znanost i umjetnost odgoja: praktični priručnik o suvremenom odgoju za roditelje i odgojitelje*. Sveta Nedelja: Geromar d.o.o.

23. Cannon, W. B. (1914), The Interrelations of Emotions as Suggested by Recent Physiological Researches. *The American Journal of Psychology*, 25 (2): 256–282. Dostupno na: <https://www.jstor.org/stable/pdf/1413414.pdf> (7.10.2024.)

24. Cheron, D. M., Ehrenreich, J. T., Pincus, D. B. (2009), Assessment of Parental Experiential Avoidance in a Clinical Sample of Children with Anxiety Disorders. *Child Psychiatry and Human Development*, 40 (3): 383–403. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/24195276_Assessment_of_Parental_Experiential_Avoidance_in_a_Clinical_Sample_of_Children_with_Anxiety_Disorders (7.10.2024.)

25. Cohen, G. L., Sherman, D. K. (2014), The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention. *Annual Review of Psychology*, 65: 333–371. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/259650286_The_Psychology_of_Change_Self-Affirmation_and_Social_Psychological_Intervention (7.10.2024.)

26. Colapinto, J. (2016), Structural Family Therapy. U: Sexton, T. L., Lebow, J. (Ur.), *Handbook of Family Therapy: The Science and Practice of Working with Families and Couples, 2nd revised edition*, New York: Routledge, 120–133. Dostupno na: <https://familybasedtraining.com/app/uploads/2021/02/SFT2016.pdf> (7.10.2024.)

27. Cole, P. M., Michel, M. K., O'Donnell Teti, L. (1994), The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: A Clinical Perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2/3): 73–100. Dostupno na: <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01278.x?sid=nlm%3Apubmed> (7.10.2024.)

28. Corey, G. (2001), *Terapija obiteljskih sistema*. U: Corey, G. (Ur.), *Teorija i praksa psihološkog savjetovanja i psihoterapije*, Jastrebarsko: Naklada Slap, 387–449.

29. Cox, M. J., Paley, B. (1997), Families as Systems. *Annual Review of Psychology*, 48: 243–267. Dostupno na: <https://psycnet.apa.org/record/1997-03939-010> (7.10.2024.)

30. Crandall, A., Deater-Deckard, K., Riley, A. W. (2015), Maternal Emotion and Cognitive Control Capacities and Parenting: A Conceptual Framework. *Developmental Review*, 105–

126. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/272522264_Maternal_emotion_and_cognitive_control_capacities_and_parenting_A_conceptual_framework (7.10.2024.)
31. Cui, L., Morris, A. S., Criss, M. M., Houlberg, B. J., Silk, J. S. (2014), Parental Psychological Control and Adolescent Adjustment: The Role of Adolescent Emotion Regulation. *Parenting: Science and Practice*, 14: 47–67. Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4104177/pdf/nihms560881.pdf> (7.10.2024.)
32. Čorlukić, M., Krpan, J. (2020), Što su emocije? – Suvremene neuroznanstvene teorije. *Socijalna psihijatrija*, 48: 50–71. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/file/345852> (7.10.2024.)
33. Davies, P. T., Cummings, E. M. (1994), Marital Conflict and Child Adjustment: An Emotional Security Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 116 (3): 387–411. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/15390513_Marital_Conflict_and_Child_Adjustment_An_Emotional_Security_Hypothesis (7.10.2024.)
34. Dix, T., Yan, N. (2014), Mothers' Depressive Symptoms and Infant Negative Emotionality in the Prediction of Child Adjustment at Age 3: Testing the Maternal Reactivity and Child Vulnerability Hypotheses. *Development and Psychopathology*, 26 (1): 111–124. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/258954229_Mothers'_depressive_symptoms_and_infant_negative_emotionality_in_the_prediction_of_child_adjustment_at_age_3_Testing_the_maternal_reactivity_and_child_vulnerability_hypotheses (7.10.2024.)
35. Duschinsky, R. (2015), The Emergence of the Disorganized/Disoriented (D) Attachment Classification, 1979–1982. *History of Psychology*, 18 (1): 32–46. Dostupno na: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4321742/pdf/hop_18_1_32.pdf (7.10.2024.)
36. Eisenberg, N., Morris, A. S. (2002), Children's Emotion-Related Regulation. *Advances in Child Development and Behavior*, 30: 189–229. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/11060671_Children's_Emotion-Related_Regulation (7.10.2024.)
37. Fancourt, D., Garnett, C., Spiro, N., West, R., Müllensiefen, D. (2019), How Do Artistic Creative Activities Regulate Our Emotions? Validation of the Emotion Regulation Strategies for Artistic Creative Activities Scale (ERS-ACA). *PloS ONE*, 14 (2): 1–22. Dostupno na: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0211362> (7.10.2024.)

38. Fosco, G. M. i Grych, J. H. (2012), Capturing the Family Context of Emotion Regulation: A Family Systems Model Comparison Approach. *Journal of Family Issues*, 34 (4): 557–578. Dostupno na: https://epublications.marquette.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1070&context=psych_fac (7.10.2024.)
39. Fraley, R. C., Waller, N. G., Brennan, K. A. (2000), An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (2): 350–365. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/12609075_An_Item_Response_Theory_analysis_of_self-report_measures_of_adult_attachment (7.10.2024.)
40. Freud, S. (1926), *Inhibitions, symptoms, anxiety*. London: The Hogarth Press and The Institute of Psychoanalysis. Dostupno na: https://web.english.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Freud_Inhibitions_Symptoms_Anxiety.pdf (7.10.2024.)
41. Goldenberg, H., Goldenberg, I. (2007), *Family Therapy: An Overview*. 7th edition. Belmont: Thomson Brooks/Cole. Dostupno na: <http://ndl.ethernet.edu.et/bitstream/123456789/43299/1/48.pdf> (7.10.2024.)
42. Gottman, J. M., Katz, L. F., Hooven, C. (1996), Parental Meta-Emotion Philosophy and the Emotional Life of Families: Theoretical Models and Preliminary Data. *Journal of Family Psychology*, 10 (3): 243–268. Dostupno na: <https://www.johngottman.net/wp-content/uploads/2011/05/Parental-meta-emotion-philosophy-and-the-emotional-life-of-families-Theoretical-models-and-preliminary-data.pdf> (7.10.2024.)
43. Gratz, K. L., Roemer, L. (2004), Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioural Assessment*, 26 (1): 41–54. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/224048203_Multidimensional_Assessment_of_Emotion_Regulation_and_Dysregulation_Development_Factor_Structure_and_Initial_Validation_of_the_Difficulties_in_Emotion_Regulation_Scale (7.10.2024.)
44. Grogans, S. E., Hur, J., Barstead, M. G., Anderson, A. S., Islam, S., Cho Kim, H., Kuhn, M., Tillman, R. M., Fox, A. S., Smith, J. F., DeYoung, K. A., Shackman, A. J. (2023), Neuroticism/Negative Emotionality is Associated with Increased Reactivity to Uncertain Threat in the Bed Nucleus of the Stria Terminalis, Not the Amygdala. *Journal of*

- Neuroscience*, 44 (32): 1–66. Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9934698/pdf/nihpp-2023.02.09.527767v6.pdf> (7.10.2024.)
45. Grolnick, W. S., Kurowski, C. O., McMenamy, J. M., Rivkin, I., Bridges, L. J. (1998), Mothers' Strategies for Regulating Their Toddlers' Distress. *Infant Behavior and Development*, 21: 437–450. Dostupno na: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0163638398900182> (7.10.2024.)
46. Gross, J. J., Barrett, L. F. (2011), Emotion Generation and Emotion Regulation: One or Two Depends on Your Point of View. *Emotion Review*, 3 (1): 8–16. Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3072688/pdf/nihms244577.pdf> (7.10.2024.)
47. Gross, J. J. (1998), The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2 (3): 271–299. Dostupno na: [https://www.elaborer.org/psy1045d/cours/Gross\(1998\).pdf](https://www.elaborer.org/psy1045d/cours/Gross(1998).pdf) (7.10.2024.)
48. Gross, J. J. (1999), Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion*, 13 (5): 551–573. Dostupno na: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/026999399379186> (7.10.2024.)
49. Gross, J. J. (2015), The Extended Process Model of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, and Future Directions. *Psychological Inquiry*, 26: 130–137. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/276856294_The_Extended_Process_Model_of_Emotion_Regulation_Elaborations_Applications_and_Future_Directions (7.10.2024.)
50. Grummitt, L. R., Kelly, E. V., Barrett, E. L., Lawler, S., Prior, K., Stapinski, L. A., Newton, N. C. (2022), Associations of Childhood Emotional and Physical Neglect with Mental Health and Substance Use in Young Adults. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 56 (4): 365–375. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/353154734_Associations_of_childhood_emotional_and_physical_neglect_with_mental_health_and_substance_use_in_young_adults (7.10.2024.)
51. Hollerer, L., Kohl, A. (2022), Accompanying the Development of Emotion Regulation: A Psychological and Pedagogical Topic in Pre- and Primary-School. *Psihološka obzorja / Horizons of Psychology*, 31: 526–531. Dostupno na: https://pph-augustinum.at/dateien/UeberUns/Kompetenzzentren/KEEB/Forschungsprojekte_Berichte/Accompanying%20the%20development%20of%20emotion%20regulation.pdf (7.10.2024.)

52. Houlberg, B. J., Henry, C. S., Morris, A. S. (2012), Family Interactions, Exposure to Violence, and Emotion Regulation: Perceptions of Children and Early Adolescents at Risk. *Family Relations*, 61: 283–296. Dostupno na: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1741-3729.2011.00699.x> (7.10.2024.)
53. Houlberg, B. J., Morris, A. S., Cui, L., Henry, C. S., Criss, M. M. (2016), The Role of Youth Anger in Explaining Links Between Parenting and Early Adolescent Prosocial and Antisocial Behavior. *The Journal of Early Adolescence*, 36: 297–318. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/268805171_The_Role_of_Youth_Anger_in_Explaining_Links_Between_Parenting_and_Early_Adolescent_Prosocial_and_Antisocial_Behavior (7.10.2024.)
54. Hurrell, K. E., Hudson, J. L., Schniering, C. A. (2015), Parental Reactions to Children's Negative Emotions: Relationships with Emotion Regulation in Children with an Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 29: 72–82. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/269876670_Parental_reactions_to_children's_negative_emotions_Relationships_with_emotion_regulation_in_children_with_an_anxiety_disorder (7.10.2024.)
55. Jones, D. E., Greenberg, M., Crowley, M. (2015), Early Social-Emotional Functioning and Public Health: The Relationship Between Kindergarten Social Competence and Future Wellness. *American Journal of Public Health*, 105 (11): 2283–2290. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/280115656_Early_Social-Emotional_Functioning_and_Public_Health_The_Relationship_Between_Kindergarten_Social_Competence_and_Future_Wellness (7.10.2024.)
56. Keresteš, G. (2002.), *Dječje agresivno i prosocijalno ponašanje u kontekstu rata*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
57. König, E., Zedler, P. (2001), *Teorije znanosti o odgoju: uvod u osnove, metode i praktičnu primjenu*. Zagreb: Educa.
58. Krishan, B., Kumar, B., Kait, R. (2024), Childhood Emotional Neglect and its Impact on Emotional Intelligence. *International Journal of Advanced Research in Biological Sciences*, 11 (4): 87–92. Dostupno na: <https://ijarbs.com/pdfcopy/2024/apr2024/ijarbs11.pdf> (7.10.2024.)
59. LeDoux, J. E. (1995), Emotion: Clues from the Brain. *Annual Review of Psychology*, 46: 209–235. Dostupno na:

http://www.gruberpeplab.com/teaching/psych231_fall2013/documents/231_LeDoux1995.pdf
(7.10.2024.)

60. Lee, K. H., Siegle, G. J., Dahl, R. E., Hooley, J. M., Silk, J. S. (2015), Neural Responses to Maternal Criticism in Healthy Youth. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10: 902–912. Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4483556/pdf/nsu133.pdf> (7.10.2024.)

61. Leist, A. K., Müller, D. (2012), Humor Types Show Different Patterns of Self-Regulation, Self-Esteem, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 14 (2): 551–569. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/230724951_Humor_Types_Show_Different_Patterns_of_Self-Regulation_Self-Esteem_and_Well-Being (7.10.2024.)

62. Lewis, M. D., Todd, R., Xu, X. (2010), The Development of Emotion Regulation: A Neuropsychological Perspective. U: Lerner, R. M., Lamb, M. E., Freund, A. M. (Ur.), *The Handbook of Life-Span Development*, John Wiley & Sons, Inc., 51–78. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/229764217_The_Development_of_Emotion_Regulation_A_Neuropsychological_Perspective (7.10.2024.)

63. Macuka, I. (2012), Osobne i obiteljske odrednice emocionalne regulacije mlađih adolescenata. *Psiholgijske teme*, 21 (1): 61–82. Dostupno na: <https://core.ac.uk/reader/14449110> (7.10.2024.)

64. Martin, C. A., Colbert, K. K. (1997), *Parenting: A Life Span Perspective*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc. Dostupno na: <https://archive.org/details/parentinglifepa0000mart> (7.10.2024.)

65. Maté, G. (2023), *Raspršeni umovi: Podrijetlo i liječenje poremećaja deficita pažnje*. Split: Harfa d.o.o.

66. Maurović, I. (2023), Teorijska utemeljenja intervencija u obitelji. U: Maurović, I., Mirosavljević, A. (Ur.), *Socijalnopedagoški rad s obitelji*, Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 35–55. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/370265429_Socijalnopedagoski_rad_s_obitelji (7.10.2024.)

67. Mayselless, O. (1996), Attachment Patterns and Their Outcomes. *Human Development*, 39: 206–223. Dostupno na:

https://www.researchgate.net/publication/232451861_Attachment_Patterns_and_Their_Outcomes (7.10.2024.)

68. McCabe, P. C., Altamura, M. (2011), Empirically Valid Strategies to Improve Social and Emotional Competence of Preschool Children. *Psychology in the Schools*, 48 (5): 513–540.

Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/229983324_Empirically_valid_strategies_to_improve_social_and_emotional_competence_of_preschool_children (7.10.2024.)

69. Melero, R., Cantero, M. J. (2008), Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clinica y Salud*, 19 (1): 1–12. Dostupno na:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742008000100004 (7.10.2024.)

70. Minuchin, P. (1985), Families and Individual Development: Provocations from the Field of Family Therapy. *Child Development*, 56: 289–302. Dostupno na:

<https://www.jstor.org/stable/1129720> (7.10.2024.)

71. Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., Houlberg, B. J. (2017), The Impact of Parenting on Emotion Regulation During Childhood and Adolescence. *Child Development Perspectives*, 1–6. Dostupno na:

<https://thethrivecenter.org/wp-content/uploads/2018/08/The-Impact-of-Parenting-on-Emotion-Regulation-During-Childhood-Adolescence-Houlberg.pdf>

(7.10.2024.)

72. Newman, M. (2017), The Relationship Between Parenting Style and Self-Regulation in Early Childhood. *Honors Theses*. 14. Dostupno na:

<https://scholar.dominican.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1020&context=honors-theses>

(7.10.2024.)

73. Paley, B., Hajal, N. J. (2022), Conceptualizing Emotion Regulation and Coregulation as Family-Level Phenomena. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25: 19–43.

Dostupno na: [file:///C:/Users/danij/Downloads/s10567-022-00378-4%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/danij/Downloads/s10567-022-00378-4%20(1).pdf) (7.10.2024.)

74. Parke, R. D. (2004), Development in the Family. *Annual Review of Psychology*, 55: 365–399. Dostupno na:

https://www.researchgate.net/publication/8902768_Development_in_the_Family (7.10.2024.)

75. Patterson, G., DeBaryshe, B. D., Ramsey, E. (1989.), A Developmental Perspective on Antisocial Behaviour. *American Psychologist*, 44: 329–335. Dostupno na:

<https://www.semanticscholar.org/paper/A-developmental-perspective-on-antisocial-behavior.-Patterson-DeBaryshe/6eb0936c01ad5d21a3f8e73d23c789aea5617633> (7.10.2024.)

76. Pilcher, J. J., Bryant, S. A. (2016), Implications of Social Support as a Self-Control Resource. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 10 (228): 1–6. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/311090357_Implications_of_Social_Support_as_a_Self-Control_Resource (7.10.2024.)

77. Pollak, S. D., Camras, L. A., Cole, P. M. (2019), Progress in Understanding the Emergence of Human Emotion. *Developmental Psychology*, 55 (9): 1801–1811. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/335530991_Progress_in_understanding_the_emergence_of_human_emotion (7.10.2024.)

78. Prud'homme, J. (2017), *Perfectionism and Daily Emotion Regulation and Well-Being: An Experience Sampling Study* (Thesis), Montréal, McGill University. Dostupno na: <https://escholarship.mcgill.ca/downloads/jm214r67r?locale=en> (7.10.2024.)

79. Robinson, L. R., Morris, A. S., Heller, S. S., Scheeringa, M. S., Boris, N. W., Smyke, A. T. (2009), Relations Between Emotion Regulation, Parenting, and Psychopathology in Young Maltreated Children in Out of Home Care. *Journal of Child and Family Studies*, 18: 421–434. Dostupno na: https://www.academia.edu/18504010/Relations_Between_Emotion_Regulation_Parenting_and_Psychopathology_in_Young_Maltreated_Children_in_Out_of_Home_Care (7.10.2024.)

80. Rueger, S. Y., Katz, R. L., Risser, H. J., Lovejoy, M. C. (2011), Relations Between Parental Affect and Parenting Behaviors: A Meta-Analytic Review. *Parenting*, 11: 1–33. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/233354045_Relations_Between_Parental_Affect_and_Parenting_Behaviors_A_Meta-Analytic_Review (7.10.2024.)

81. Rutherford, H. J. V., Wallace, N. S., Laurent, H. K., Mayes, L. C. (2015), Emotion Regulation in Parenthood. *Developmental Review*, 1–14. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/271441432_Emotion_Regulation_in_Parenthood (7.10.2024.)

82. Rutledge, P. B., Hogg, J. L. (2020), In-Depth Interviews. *The International Encyclopedia of Media Psychology*, 1–6. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/345737833_In-Depth_Interviews (7.10.2024.)

83. Sanders, M. R. (2008), Triple P-Positive Parenting Program as a Public Health Approach to Strengthening Parenting. *Journal of Family Psychology*, 22 (3): 506–517. Dostupno na: https://espace.library.uq.edu.au/data/UQ_176221/UQ176221.pdf?Expires=1728379771&Key-Pair-Id=APKAJKNB4MJBNC6NLQ&Signature=XphQWatrNFgakRqWNtS0tl6jx8kR0KA3O5O7WREk0bj6MCoBEDg62ysVjvjKjN0uvOBAA8r9P~1v6mzKBHSxGjfnneXeOhBG0EPsciDboy5fZsus0LI5xaHqiPDRpYWECAGCXRfmWGVQhwzYdkU4uanHSKLT05zGk6lhxMPnaWhTUztCleAPIyAv-Exfb1aoI8t4id-52oMIaVXRILXhjG902JbSE5hbpr0xjyKMReJ1-DIWzOzRVjAX7ycx3U9y-oVcwXZluCgCAJQK9HKFymZem9IpGAcwZ6NuZzzIagvwwhcTthgdI5mHlaYLNZ8EWdtx5XQLtWJYpdwhDSQAA__ (7.10.2024.)
84. Scaramella, L. V., Conger, R. D., Simons, R. L. (1999.), Parental Protective Influences and Gender-Specific Increases in Adolescent Internalizing and Externalizing Problems. *Journal of Research on Adolescence*, 11: 71–94. Dostupno na: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327795jra0902_1 (7.10.2024.)
85. Selye, H. (1956), *The Stress of Life*. New York : McGraw-Hill. Dostupno na: https://openlibrary.org/works/OL6452627W/The_stress_of_life?edition=key%3A/books/OL14890085M (7.10.2024.)
86. Siegel, D., Payne Bryson, T. (2011), *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. New York: Delacorte Press. Dostupno na: <http://dspace.vnbrims.org:13000/jspui/bitstream/123456789/4837/1/The%20Whole-Brain%20Child%2012%20Revolutionary%20Strategies%20to%20Nurture%20Your%20Child%27s%20Developing%20Mind.pdf> (7.10.2024.)
87. Sindik, J., Boban, M. (2016), *Miljokazi razvoja predškolske djece – Studija na uzorku djece u hrvatskom predškolskom institucionalnom kontekstu*. Zagreb: Institut za antropologiju; Hrvatsko antropološko društvo. Dostupno na: https://www.researchgate.net/profile/Josko-Sindik/publication/311935168_MILJOKAZI_RAZVOJA_PREDSKOLSKE_DJECE_STUDIJA_NA_UZORKU_DJECE_U_HRVATSKOM_PREDSKOLSKOM_INSTITUCIONALNOM_KONTEKSTU/links/58638a2308ae8fce490b66d7/MILJOKAZI-RAZVOJA-PREDSKOLSKE-DJECE-STUDIJA-NA-UZORKU-DJECE-U-HRVATSKOM-PREDSKOLSKOM-INSTITUCIONALNOM-KONTEKSTU.pdf (7.10.2024.)

88. Singh, R., Thapliyal, C., Chowdhury, K. (2021), Emotion Regulation, Parenting Style, and Satisfaction with Life in Adult. *Webology*, 18 (1): 1441–1448. Dostupno na: <https://www.webology.org/data-cms/articles/20220902102455pmpaper25.pdf> (7.10.2024.)
89. Smith, J. A., Osborn, M. (2004), Interpretative Phenomenological Analysis. U: Breakwell, G. M. (Ur.), *Doing Social Psychology Research*, Malden: Blackwell Publishing, 229–254. Dostupno na: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9780470776278.ch10> (7.10.2024.)
90. Solomon, R. C. (1976), *The Passions: The Myth and Nature of Human Emotion*. New York: Anchor Press/Doubleday. Dostupno na: https://openlibrary.org/works/OL1851061W/The_passions?edition=key%3A/books/OL3159554M (7.10.2024.)
91. Stahl, S. (2020), *Dijete u tebi mora pronaći dom*. Split: Harfa d.o.o.
92. Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004), *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing.
93. Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M. J., van IJzendoorn, M. H. (2013), The Neglect of Child Neglect: A Meta-Analytic Review of the Prevalence of Neglect. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48 (3): 345–355. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/229152479_The_neglect_of_child_neglect_A_meta-analytic_review_of_the_prevalence_of_neglect (7.10.2024.)
94. Štalekar, V. (2010), Dinamika obitelji i prvi teorijski koncepti. *Medicina Fluminensis*, 46 (3): 242–246. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/file/89353> (7.10.2024.)
95. Tamrouti-Makkink, I. D., Semon Dubas, J., Gerris, J. R. M., van Aken, M. A. G. (2004.), The Relation Between the Absolute Level of Parenting and Differential Parental Treatment with Adolescent Siblings' Adjustment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45 (8): 1397–1406. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/8232818_The_relation_between_the_absolute_level_of_parenting_and_differential_parental_treatment_with_adolescent_siblings'_adjustment (7.10.2024.)
96. van Huisstede, L. (2013), *Perceived Parenting, Emotion Regulation, and Adult Depression* (Thesis), Tempe, Arizona State University. Dostupno na: <https://core.ac.uk/download/pdf/79566715.pdf> (7.10.2024.)

97. Vranjican, D., Prijatelj, K., Kuculo, I. (2019), Čimbenici koji utječu na pozitivan socio-emocionalni razvoj djece. *Napredak*, 160 (3–4): 319–338. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/file/336148> (7.10.2024.)
98. Wagner Jakab, A. (2008), Obitelj – sustav dinamičnih odnosa u interakciji. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 44 (2): 119–128. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/file/48631> (7.10.2024.)
99. Wiking, M. (2016), *Hygge: danski recept za sretan život*. Zagreb: Mozaik knjiga.
100. Zimmer-Gembeck, M. J., Rudolph, J., Kerin, J., Bohadana-Brown, G. (2022), Parent Emotional Regulation: A Meta-Analytic Review of its Association with Parenting and Child Adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46 (1): 63–82. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/355592961_Parent_emotional_regulation_A_meta-analytic_review_of_its_association_with_parenting_and_child_adjustment (7.10.2024.)
101. URL 1: Hrvatska enciklopedija, <https://www.enciklopedija.hr/clanak/homeostaza> (29.8.2024.)
102. URL 2: BBC, Radio 4: Woman's Hour, <https://www.bbc.co.uk/programmes/articles/3rJJ9xLQzgC9G63WHDnJ8v1/scream-therapy-five-reasons-we-should-or-shouldn-t-start-screaming-more#:~:text=%E2%80%9CScreaming%20can%20be%20cathartic%20in,who%20have%20experienced%20childhood%20trauma.%E2%80%9D> (3.8.2024.)

9. Popis tablica

<i>Tablica 1.</i> Karakteristike sugovornica i njihova lažna imena	28
<i>Tablica 2.</i> Karakteristike sugovornika i njihova lažna imena	29

10. Sažetak i ključne riječi

Uloga obitelji u razvoju emocionalne regulacije

Unatoč tome što se kao društvo sve više osvještavamo po pitanju emocija i dalje imamo tendenciju izbjegavati one neugodne, što može biti štetno za dobrobit pojedinca, a i društva u cjelini. Emocije imaju velik utjecaj na kvalitetu naših života, stoga je važno naučiti kako ih učinkovito regulirati, a ključnu ulogu u tome ima obitelj. Koliko je ova uloga značajna, saznalo se provodeći dubinske polustrukturirane intervju s osam sugovornika. Razgovore su usmjeravala četiri zadatka istraživanja, vezana uz njihovu trenutnu sposobnost emocionalne regulacije, kontekst njihova odrastanja i odrastanja njihovih roditelja, načine na koje je obitelj podržavala i kočila razvoj njihove sposobnosti regulacije emocija te uz utjecaj njihove sposobnosti emocionalne regulacije na kvalitetu njihova života. Cilj ovog rada bio je čuti različite priče sugovornika putem kojih će se definirati neki obiteljski čimbenici koji su podržavali ili kočili razvoj njihove sposobnosti emocionalne regulacije.

Ključne riječi: obitelj, koregulacija, emocionalna regulacija, samoregulacija, teorija obiteljskog sustava, kvalitativno istraživanje, Hrvatska

11. Summary & Key words

The Family Role in the Development of Emotion Regulation

Despite the fact that, as a society, we are becoming more aware of emotions, we still tend to avoid the uncomfortable ones, which can be harmful to the well-being of both individuals and society as a whole. Emotions have a significant impact on the quality of our lives, so it is important to learn how to regulate them effectively, and the family plays a key role in this. I discovered how significant this role is by conducting in-depth semi-structured interviews with eight participants. The conversations were guided by four research tasks related to their current ability to regulate emotions, the context of their upbringing and that of their parents, the ways in which the family supported or hindered the development of their emotion regulation skills, and the impact of their ability to regulate emotions on the quality of their lives. The aim of this paper is to hear the different stories of the participants in order to define certain family factors that supported or hindered the development of their emotion regulation skills.

Key words: family, co-regulation, emotion regulation, self-regulation, family systems theory, qualitative inquiry, Croatia