

Strategije nošenja s prekidom mladenačke veze

Balija, Dora

Master's thesis / Diplomski rad

2024

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:199:629077>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-19**



Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
PRAVNI FAKULTET
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA

Dora Balijsa

**STRATEGIJE NOŠENJA S PREKIDOM MLADENAČKE
VEZE**

DIPLOMSKI RAD

ZAGREB, 2024.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
PRAVNI FAKULTET
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA
DIPLOMSKI STUDIJ SOCIJALNOG RADA

Dora Baliya

**STRATEGIJE NOŠENJA S PREKIDOM MLADENAČKE
VEZE**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: prof. dr. sc. Maja Laklija

ZAGREB, 2024.

Sadržaj

1.	Uvod	1
2.	Teorijski okvir	3
3.	Karakteristike mladenačkih veza.....	5
4.	Društvene mreže i mladenačke veze	8
4.1.	Društvene mreže prije zasnivanja mladenačke veze.....	10
4.2.	Društvene mreže tijekom trajanja mladenačke veze.....	10
4.3.	Društvene mreže nakon prekida mladenačke veze	11
5.	Razlozi za prekid mladenačke veze	12
6.	Status inicijatora prekida mladenačke veze	14
7.	Strategije prekida mladenačke veze	17
7.1.	Direktne strategije prekida mladenačke veze	18
7.2.	Indirektne strategije prekida mladenačke veze.....	19
7.3.	Motivacija za izbor strategije prekida mladenačke veze.....	21
7.4.	Strategije prekida mladenačke veze i stil privrženosti.....	23
8.	Strategije nošenja s prekidom mladenačke veze	24
8.1.	Strategije nošenja usmjerene na problem.....	25
8.2.	Strategije nošenja usmjerene na emocije	26
8.3.	Strategije nošenja usmjerene na izbjegavanje	27
8.4.	Strategije nošenja usmjerene na društvene mreže	28
8.4.1.	Uhođenje kao strategija nošenja s prekidom mladenačke veze	30
8.5.	Strategije nošenja i stil privrženosti.....	31
9.	Posljedice prekida mladenačke veze	32
9.1.	Negativne posljedice prekida mladenačke veze	33
9.2.	Pozitivne posljedice prekida mladenačke veze	35
10.	Podrška mladima nakon prekida mladenačke veze	36
11.	Zaključak.....	40
12.	Literatura.....	43

Strategije nošenja s prekidom mladenačke veze

Sažetak: Cilj preglednog rada je istražiti i odrediti dosadašnje znanstvene i stručne spoznaje koje u fokusu imaju neke specifičnosti mladenačkih veza te strategije prekida i nošenja sa samim prekidom mladenačke veze. Mladenačke veze po svojim karakteristikama se razlikuju od veza kasnije u životu kao i razlozi i posljedice prekida. Inicijatori prekida češće imaju bolje ishode u odnosu na neinicijatore. Društvene mreže imaju veliku ulogu u zasnivanju i prekidu mladenačke veze. Prilikom odabira strategija prekida i strategija nošenja važnu ulogu ima teorija privrženosti gdje će mladi s razvijenom anksioznom i izbjegavajućom privrženosti birati nekonstruktivne strategije prekida i nošenja u odnosu na mlade s razvijenom sigurnom privrženosti. Strategije prekida dijele se na direktne i indirektne, gdje je česta indirektna strategija ghosting. Strategije nošenja dijele se na usmjerenost na problem, emocije, izbjegavanje, nošenje putem društvenih mreža gdje je često uhođenje putem društvenih mreža. Važno je pružiti podršku mladima u različitim oblicima kako bi se prilagodili na prekid. Socijalni radnici pružaju podršku u vidu savjetovanja i informiranja, ali i zagovaraju nužnosti podrške kroz programe podrške udruga i institucija kojima su u fokusu mladi.

Ključne riječi: strategije nošenja, strategije prekida, mladenačke veze, podrška mladima

Strategies of young people in dealing with breakup

Abstract: The aim of the review is to investigate and determine the current scientific and professional knowledge that focuses on some specifics of youth relationships and breakup strategies and coping strategies with the breakup of a youth relationship itself. Youthful relationships differ in their characteristics from relationships later in life, as well as the reasons and consequences of breaking up. Initiators of breakup tend to have better outcomes than noninitiators. Social networks play an important role in initiation stage and breaking up of youth relationship. When choosing breakup strategies and coping strategies, attachment theory plays an important role, where young people with developed attachment anxiety and attachment avoidance will choose non-constructive breakup and coping strategies than young people with developed secured attachment. Breakup strategies are divided into direct and indirect, where a frequent indirect strategy is ghosting. Coping strategies are divided into focus on problem, emotions, avoidance, coping through social networks where stalking through social networks is common. It is important to provide support to young people in different forms to adapt to the breakup. Social workers provide support in the form of counselling and information, but also advocate the necessity of support through support programs of associations and institutions that focus on young people.

Key words: coping strategies, breakup strategies, youth relationships, support for young people

Izjava o izvornosti

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

Ime i prezime: Dora Balija

Datum: 15.05.2024.

1. Uvod

Mlade osobe kroz razdoblje adolescencije i rane odrasle dobi po prvi puta se susreću s romantičnim vezama koje u ovom radu označavaju mladenačke veze. Razdoblje adolescencije dijeli se na ranu, srednju i kasnu adolescenciju te obuhvaća razdoblje od dvanaeste godine života pa sve do ranih 20-ih godina života (Lacković Grgin, 2006., prema Vejmelka, 2012.). LeFevre i sur. (2019.) navode kako rana odrasla dob označava period u životu mladih osoba koji se nalazi između razdoblja adolescencije i odrasle dobi te se odnosi na raspon od 18 do 29 godina života mlade osobe. Kako svako životno razdoblje sa sobom nosi neke izazove i zadatke koje osoba mora razriješiti kako bi mogla uspješno prijeći u sljedeću životnu fazu, tako i razdoblje adolescencije kao i razdoblje rane odrasle dobi sa sobom nosi neke normativne zadatke. Traženje, stvaranje i održavanje mladenačke veze pa i sam prekid mladenačke veze označavaju dio razdoblja adolescencije i rane odrasle dobi (Rogers i sur., 2018., prema Van Ouytsel i sur., 2019.). Mladenačka veze mladim osobama je jedna od važnijih događaja u razdoblju u kojem se nalaze te često eksperimentiraju s romantičnim vezama (Van Ouytsel i sur., 2016.). Dakako, kroz mladenačke veze mlade osobe ponajprije istražuju sebe, ali i bliske odnose s vršnjacima. Tijekom stvaranja, održavanja i prekida mladenačke veze veliku ulogu među ostalim čimbenicima ima upravo stil privrženosti koji je osoba razvila ponajprije u odnosu sa svojim primarnim skrbnikom te se takav razvijeni stil privrženosti transferira u ostale odnose kasnije u životu osobe (Collins i Gillath, 2012.; Kinsky i Allen, 2017.; Shulman i sur., 2017.; Hoffman, 2020.).

Mladenačke veze razlikuju se prema nekim karakteristikama kao što je trajnost i normativni zadaci koji se javljaju u adolescenciji i ranoj odrasloj dobi u odnosu na romantične veze u odrasloj dobi (Stonard i sur., 2017.; McKiernan i sur., 2018.; Van Ouytsel i sur., 2019.; Chandra i Parija, 2021.). Mladenačke veze razlikuju se i u razlozima prekida mladenačke veze u odnosu na romantične veze u odrasloj dobi. Mlade osobe sklonije su prekidu mladenačke veze kada se radi o razlikama u interesima i stavovima, kada dolazi do kraja faze zaljubljenosti kao i kada se u mladenačkoj vezi pojavi dosada koja je čest razlog prekida mladenačke veze (Bravo i sur., 2017.; McKiernan i sur., 2018.; Carter i sur., 2018.). Također, mlade osobe češće

koriste društvene mreže prilikom upoznavanja, održavanja, ali i prekida mladenačke veze (Furman i Rose, 2015.; Freedman i sur., 2019.; Koessler i sur., 2019.; Van Ouytsel i sur., 2019.). Mlade osobe vide različite benefite, ali i opasnosti korištenja društvenih mreža kada se radi o mladenačkim vezama (Furman i Rose, 2015.; Van Ouytsel i sur., 2016.; LeFebvre i sur., 2020.; Van Ouytsel i sur., 2019.; Kaur i sur., 2021.). Kao i kod odraslih osoba, važan je status inicijatora prekida mladenačke veze. Inicijator prekida mladenačke veze je ona osoba koja će izabrati strategiju prekida te će se i uspješnije nositi s prekidom mladenačke veze. Dakako, inicijatori će doživljavati manje neugodnih emocija u odnosu na neinicijatore upravo iz razloga što se uspjeli ranije pripremiti za prekid mladenačke veze (Quan-Haase i sur., 2018.; Carter i sur., 2018.; Tran i sur., 2023.). Posljedice prekida mladenačke veze mogu biti pozitivne i negativne (Kansky i Allen, 2018.; Carter i sur., 2018.; Koessler i sur., 2019.; Tran i sur., 2023.; Wu i Bamishgbin, 2023.; Gehl i sur., 2024.). Prilikom prekida mladenačke veze, inicijatori prekida mogu odabrati različite strategije prekida mladenačke veze. Tako se mogu odabrati direktne i indirektne strategije prekida mladenačke veze (Collins i Gillath, 2012.; Koessler i sur., 2019.; Hoffman, 2020.). Kako mlade osobe sve češće koriste društvene mreže prilikom prekida mladenačke veze, tako se strategija *ghostinga* sve češće koristi kao indirektna strategija prekida mladenačke veze (Freedman i sur., 2019.; Koessler i sur., 2019.; LeFebvre i sur., 2020.; Pancani i sur., 2021.). Upravo osobe koje su ostavljene putem *ghostinga* mogu imati poteškoća sa zatvaranjem same mladenačke veze i s nošenjem s prekidom mladenačke veze. Nošenje s prekidom mladenačke veze može se odnositi na nošenje usmjereno na problem, usmjereno na emocije, usmjereno na izbjegavanje i usmjereno na društvene mreže te se može koristiti uhođenje uživo ili putem društvenih mreža kao strategija nošenja s prekidom (Foshay i O'Sullivan, 2019.; Quan-Haase i sur., 2018.; Nieto i sur., 2020.; Stevens i sur., 2021.; Kaur i sur., 2021.; Gehl i sur., 2024.). Društvene mreže su sveprisutne u životima mladih osoba te se nakon prekida mladenačke veze nose s prekidom na način da uklanjaju različite sadržaje sa svojih profila. Sam prekid mladenačke veze donosi mnogo teškoća mladim osobama te im je potrebno pružiti podršku na različitim razinama od formalne do neformalne (Garcia-Martin, 2016.). Podrška mladim osobama nakon prekida mladenačke veze od iznimne je važnosti kako bi se mlade osobe prilagodile na novonastalu situaciju te izašle s

mного novih spoznaja o sebi samima. Upravo podrška mladim osobama pruža da razvojne zadatke izvršne uspješno. Stoga je cilj ovog preglednog rada istražiti i odrediti dosadašnje znanstvene i stručne spoznaje koje u fokusu imaju neke specifičnosti mladenačkih veza te strategije prekida i nošenja sa samim prekidom mladenačke veze.

2. Teorijski okvir

Mladenačke veze mladima predstavljaju jedan vid sigurnosti, blizine i podrške što se može objasniti teorijom privrženosti (Collins i Gillath, 2012.; Kinsky i Allen, 2017.; Shulman i sur., 2017.). Teorija privrženosti koristi se za objašnjavanje privrženosti između djeteta i njegovih primarnih skrbnika, no mnogi autori navode kako se upravo stil privrženosti stvoren u ranom djetinjstvu transferira na romantičnog partnera već u mladenačkim vezama (Hazan i Shaver, 1994., prema Kinsky i Allen, 2018.; Hoffman, 2020.; Bowlby, 1973., prema Eisma i sur., 2022.; Fraley i Brumbaugh, 2004., prema Gahl i sur., 2024.). Sama privrženost može se definirati kao odnos između dviju osoba koje međusobno odgovaraju na različite potrebe kao što su egzistencijalne potrebe te potrebe za sigurnosti i ugodom (Ajduković i sur., 2007.; Bowlby, 1977., prema Hoffman, 2020.). Upravo osoba koja odgovara na potrebe u djetinjstvu, a kasnije i u romantičnim odnosima naziva se figura privrženosti (Ajduković, 2007.; Collins i Gillath, 2012.; Kinsky i Allen, 2018.; Hoffman, 2020.; Eisma i sur., 2022.). Sve osobe teže prema pronalasku sigurne figure privrženosti koja će joj pružiti sigurnost (Eisma i sur., 2022.). Kroz interakciju s figurom privrženosti razvija se i sam stil privrženosti već u ranom djetinjstvu te se u literaturi najčešće prepoznaju tri stila privrženosti, sigurna, anksiozna i izbjegavajuća privrženost (Ainsworth i sur., 1978., prema Collins i Gillath, 2012.; Ainsworth i sur., 1978., prema Hoffman, 2020.; Ainsworth i sur., 1978., prema Eisma i sur., 2022.; Brennan i sur., 1998., prema Gehl i sur., 2024.).

Sigurnu privrženost razvijaju one osobe čije su potrebe bile prepoznate od strane figure privrženosti, odnosno roditelja koji je osjetljiv na djetetove potrebe (Ajduković i sur., 2007.; Mikulincer i Shaver, 2007., prema Collins i Gillath, 2012.; Hoffman, 2020.). Kada se radi o sigurnoj privrženosti, roditelji prepoznaju i adekvatno odgovaraju na potrebe djeteta te se dijete osjeća sigurno i voljeno. Osobe koje su razvile sigurnu privrženost tijekom ranog djetinjstva koriste se konstruktivnim strategijama nošenja

sa stresom te iskazuju manje anksioznosti (Ajduković i sur., 2007.). Dakako, sigurna privrženost može označavati kako će se mladi u mladenačkim vezama konstruktivnije nositi s mogućim stresorima. Sigurnu privrženost kod mladih osoba karakterizira upravo ugodnost koja se javlja kada je osoba bliska s npr. romantičnim partnerom (Hazan i Shaver, 1987., prema Hoffman, 2020.). Osobe s razvijenom sigurnom privrženosti iskazivat će više prosocijalnog ponašanja, empatije te će pokazivati brigu za osobe koje su im važne (Mikulincer i Shaver, 2007., prema Collins i Gillath, 2012.). Eisma i sur. (2022.) navode kako se kod osoba sa sigurnom privrženosti razvija konstruktivna ravnoteža između ovisnosti o drugima kao što su partneri te samostalnosti u mladenačkim vezama. Sigurna privrženost pretpostavlja da će mladi u mladenačkim vezama osjećati ugodu kada se radi o bliskosti s romantičnim partnerom (Mickelson i sur., 1997., prema Hoffman, 2020.).

Kada figura privrženosti u ranom djetinjstvu ne odgovara konzistentno na potrebe djeteta kao i kada na potrebe djeteta odgovara izrazito nametljivo, osoba će razviti anksioznu privrženost (Ainsworth i sur., 1978., prema Collins i Gillath, 2012.). Također, ukoliko je osoba u ranom djetinjstvu doživjela separaciju od figure privrženosti ili je učestalo bila uznemiravana može doći do stvaranja anksiozne privrženosti (Ainsworth i sur., 1978., prema Hoffman, 2020.). Osobe s anksioznom privrženosti ne iskazuju prosocijalna ponašanja, no ukoliko se prosocijalno ponašaju to rade isključivo radi svojih potreba (Gillath i sur., 2005., prema Collins i Gillath, 2012.). Razvijena anksiozna privrženost označava veću razinu zabrinutosti oko dostupnosti, same uključenosti i osjetljivosti romantičnog partnera (Mickelson i sur., 1997., prema Hoffman, 2020.). Kod osoba s anksioznom privrženosti javlja se negativna slika o sebi što vodi prema konstantnoj težnji za odobravanjem od strane važnih drugih pošto osobe s anksioznom privrženosti često imaju izražene sumnje u vlastitu vrijednost (Gehl i sur., 2024.). Osobe s anksioznom privrženosti u mladenačkim vezama mogu pokazivati visoku razinu zabrinutosti oko uključenosti romantičnog partnera u mladenačku vezu ili napuštanja od strane romantičnog partnera (Collins i Gillath, 2012.; Mickelson i sur., 1997., prema Hoffman, 2020.). Kada osoba osjeti da bi je romantični partner mogao napustiti ili kada ne odgovara na njene potrebe, osoba može usvojiti hiperaktivirajuće strategije što označava da će osoba konstantno tražiti pažnju kao i bliskost (Mikulincer i Shaver, 2016., prema Gehl

i sur., 2024.). Hiperkativirajuće strategije označavaju različite zahtjeve koje osoba s anksioznom privrženosti postavlja pred svog romantičnog partnera kako bi uvijek bio dostupan. Nadalje, osobe su često pretjerano zaokupljene romantičnim partnerom kao i mislima o tome kako će ih romantični partner napustiti te može doći do toga da se ciklički ulazi i izlazi iz mladenačke veze (Brennan i sur., 1998., prema Collins i Gillath, 2012.).

Izbjegavajuće privržene osobe nisu tražile figuru privrženosti u ranom djetinjstvu kada su bile uznemirene upravo iz razloga što su figure privrženosti bile hladne te su odbijale odgovoriti na potrebe djeteta (Ainsworth i sur., 1978., prema Collins i Gillath, 2012.; Hoffman, 2020.). Takvim odbijanjem od strane roditelja u ranom djetinjstvu osobe razvijaju izbjegavajuću privrženost što znači da u mladenačkim vezama neće vjerovati svojem romantičnom partneru iz razloga što često imaju negativne predodžbe o drugima te će izbjegavati intimnost i bliskost kao i različite probleme koji se mogu javiti u mladenačkoj vezi (Cassidy i Shaver, 2008., prema Collins i Gillath, 2012.; Eisma i sur., 2022.; Mikulincer i Shaver, 2016., prema Gehl i sur., 2024.). Također, osobe s izbjegavajućom privrženosti rijetko se ponašaju prosocijalno i empatično (Collins i Gillath, 2012.). Mickelson i sur. (1997., prema Hoffman, 2020.) navode kako osobe s izbjegavajućom privrženosti imaju problema s uspostavljanjem bliskosti s drugima kao što je romantični partner upravo iz razloga što imaju poteškoće s vjerovanjem drugim osobama. Tako osobe s izbjegavajućom privrženosti nerijetko ne odgovaraju na potrebe romantičnog partnera te se ponašaju ravnodušno na način da su distancirani od romantičnog partnera (Collins i Gillath, 2012.). Nadalje, kada se osobe s izbjegavajućom privrženosti susretnu sa zahtjevima mladenačke veze često koriste deaktivirajuće strategije kojima osobe potiskuju svoje emocije i potrebe te izbjegavaju bilo kakvu ovisnost o drugima (Mikulincer i Shaver, 2016., prema Gehl i sur., 2024.). Upravo zbog izbjegavanja ovisnosti o drugima, osobe s izbjegavajućom privrženosti često sebe predstavljaju kao neovisne i samostalne osobe (Eisma i sur., 2022.).

3. Karakteristike mladenačkih veza

Mladenačke (romantične) veze razlikuju se od romantičnih veza odraslih kako zbog samih godina romantičnih partnera tako i zbog različitih razvojnih ciljeva pojedinih starosnih skupina. Mlade osobe često se upoznaju putem društvenih mreža i različitih

aplikacija za upoznavanje što je dakako olakšalo upoznavanje romantičnih partnera (Van Ouytsel i sur., 2019.; Chandra i Parija, 2021.). Romantični partneri mogu se upoznati i u školi, odnosno u akademskom okruženju, na poslu, knjižnici ili u susjedstvu te putem zajedničkih prijatelja (Chandra i Parija, 2021.). Kroz mladenačke veze ispunjavaju se neki od razvojnih ciljeva adolescencije i rane odrasle dobi. Upravo mladenačke veze predstavljaju normativni dio odrastanja, odnosno adolescencije gdje mladi usvajaju razvojne ciljeve, ali i različite kompetencije koje će im kasnije u odrasloj dobi biti od pomoći na poljima novih romantičnih veza, rješavanja različitih konflikata unutar obitelji i slično (Van Ouytsel i sur., 2019.). Kod adolescenata i osoba u ranoj odrasloj dobi kroz mladenačke veze razvija se vlastiti identitet, autonomija seksualnost, intimnost te pripadnost (Stonard i sur., 2017.; McKiernan i sur., 2018.). Upravo su mladenačke veze dobar alat kojim se može istražiti seksualnost i intimnost s osobom koja u tom trenutku predstavlja važnu figuru u životu mlade osobe. Također, kroz mladenačke veze mladi mogu razviti vlastiti identitet, autonomiju i shodno tome istražiti vlastitu pripadnost na način da nauče postavljati granice te istražuju što im odgovara u romantičnim vezama kako bi to mogli primijeniti na romantične veze u bliskoj i daljnjoj budućnosti. Mladenačke veze kod mladih mogu povećati svijest o vlastitoj vrijednosti, kroz interakcije s romantičnim partnerom u mogu usvojiti različite socijalne kompetencije te im romantični partner nudi socijalnu podršku koja se ne može dobiti od roditelja ili prijatelja iz različitih razloga (Van Ouytsel i sur., 2019.). Neke od važnih socijalnih kompetencija koje mladi mogu usvojiti kroz mladenačke veze su konstruktivno rješavanje sukoba, zauzimanje za vlastite vrijednosti i slično. Važno je spomenuti kako romantični partneri s razvijenom sigurnom privrženosti imaju veću razinu povjerenje i međuovisnosti, dok oni s izbjegavajućom privrženosti iskazuju manju razinu zadovoljstva i intenzivnih emocija u mladenačkoj vezi (Simpson, 1990., prema Hoffman, 2020.).

Mladenačke veze često su kraćeg trajanja u odnosu na romantične veze odraslih osoba (Furman i Wehner, 1997., prema Shulman i sur., 2017.; Stonard i sur., 2017.). Nadalje, mladenačke veze mogu se podijeliti na opuštene, odnosno povremene i ozbiljne romantične veze gdje opuštene mladenačke veze označavaju istraživanje romantičnih odnosa u vršnjačkim grupama (Connolly i sur., 2004., prema Bravo i sur., 2017.). S druge strane, ozbiljne mladenačke veze karakterizira visoka razina povezanosti s

romantičnim partnerom kao i stabilnost, podršku, intimnost i trajnost odnosa (Bravo i sur., 2017.). Mladenačke veze često su nestabilne s mnogim razdobljima prekida i mirenja, krhke te su često predodređene za prekid u nekom trenutku (LeFabvre i sur., 2019.). No, kako se prelazi iz razdoblja adolescencije u razdoblje rane odrasle dobi tako i romantične veze postaju duže, ali i intimnije te su romantični partneri povezani na dubljim razinama (Arnett, 2000., prema Bravo i sur., 2017.; Seiffge-Krenke, 2003., prema Lantagne i Furman, 2017.; Furman i Wehner, 1997., prema Shulman i sur., 2017.). Kratke mladenačke veze u razdoblju adolescencije često mladima budu veze u kojima se upoznaju i istražuju intimne veze po prvi puta (Arnett, 2000.). Također, kako se prelazi u ranu odraslu dob tako su si romantični partneri važniji u životu u smislu da međusobno zauzimaju više prostora i značenja u životu te kao važne karakteristike romantične veze upravo su podrška, skrb i komfor (Furman i Wehner, 1997., prema Shulman, 2017.). Lantagne i Furman (2017.) navode kako se podrška među romantičnim partnerima povećava što su oni duže u romantičnoj vezi te sam romantični partner postaje od iznimne važnosti kada se radi o pružanju podrške. Podrška od strane romantičnog partnera važnija je mladim osobama od podrške koju im pružaju roditelji i prijatelji (Connolly i Johnson, 1996., prema Lantagne i Furman, 2017.). Uz rastuću podršku od strane romantičnog partnera, mladenačke veze u ranoj odrasloj dobi donose brojne benefite. Tako u mladenačkim vezama dolazi do porasta intimnosti kao i zadovoljstva vezom i romantičnim partnerom (Lantagne i Furman, 2017.). Također, Furman i Rose (2015.) prepoznaju kako je u ranoj odrasloj dobi važnija instrumentalna podrška od strane romantičnog partnera te strastvena ljubav koja se povećava u kasnoj adolescenciji i ranoj odrasloj dobi kao i samopouzdanje vezano za romantične veze. Nadalje, mladi u razdoblju adolescencije daju više značaja upravo druženju i provođenju što više vremena s romantičnim partnerom te im je važna strast u vezi, dok mladi u ranoj odrasloj dobi više značaja pridaju povjerenju, stabilnosti, intimnosti i podršci koju dobivaju od romantičnog partnera u romantičnoj vezi (Furman i Rose, 2015.; Van Ouytsel i sur., 2019.). Tako mladi u ranoj adolescenciji sudjeluju u različitim grupnim aktivnostima sa svojim vršnjacima kao što je odlazak na različita događanja gdje bi se mogao upoznati romantični partner te odlaze na grupne spojeve (Furman i Rose, 2015.). Slično navodi i Brown (1999., prema Lantagne i Furman, 2017.) koji primjećuje kako mladi u ranoj adolescenciji odlaze na

grupne spojeve sa svojim vršnjacima dok u kasnoj adolescenciji mladenačke veze teže prema stabilnim romantičnim vezama. Što se tiče ljubomore tijekom razdoblja adolescencije i rane odrasle dobi dolazi do povećanja ljubomore s povećanjem duljine mladenačke veze (Seiffge-Krenke i Burk, 2013., prema Lantagne i Furman, 2017.).

Ono što je važno kod mladenačkih veza je adolescentski egocentrizam koji ima značajnu ulogu u održavanju mladenačke veze. Upravo zbog adolescentskog egocentrizma adolescenti su fokusirani na sebe te sebe stavljaju u prvi plan pri svakoj odluci koja se odnosi na njih (Laursen i Jensen-Campbell, 1999., prema Lantagne i Furman, 2017.). Tako sve važnije odluke koje se odnose na mladenačku vezu donose na način da sagledaju vlastite benefite od takve odluke (Laursen i Jensen-Campbell, 1999., prema Lantagne i Furman, 2017.). No kako se mladi kreću iz razdoblja rane adolescencije prema ranoj odrasloj dobi, tako se i adolescentski egocentrizam smanjuje te sve važne odluke vezane za mladenačku vezu donose romantični partneri zajedno kako bi svaka strana dobila nešto pozitivno za sebe te kako bi maksimizirala osobne dobitke (Laursen i Jensen-Campbell, 1999., prema Lantagne i Furman, 2017.). Shulman i Kipnis (2001., prema Lantagne i Furman, 2017.) navode kako su mladenačke veze tijekom razdoblja adolescencije problematičnije, dok Stafford i sur. (2004., prema Lantagne i Furman, 2017.) navode kako se romantični partneri više sukobljavaju ukoliko su duže u mladenačkoj vezi. No, kada su mladenačke veze duže može se očekivati da će i interakcija među romantičnim partnerima biti učestalija i kvalitetnija te će doći do veće međuovisnosti među romantičnim partnerima (Lantagne i Furman, 2017.).

4. Društvene mreže i mladenačke veze

Društvene mreže su danas sveprisutne te nerijetko zadiru u različite aspekte života pojedinca. Podaci za 2020. godinu govore kako se 49% svjetske populacije koristi društvenim mrežama te se aktivno koriste društvenim mrežama dva sata i 30 minuta (We Are Social & Hootsuite, 2020., prema Pancani i sur., 2022.). Upravo taj podatak upućuje kako većina mladih svoje slobodno vrijeme provodi koristeći društvene mreže te su one važne pri sklapanju, održavanju, ali i prekidu mladenačkih veza. Društvene mreže mijenjaju načine dosad poznate komunikacije uživo što ima svojih prednosti, ali i nedostataka te se i doživljaj kao i karakteristike mladenačkih veza mijenjaju (Van

Ouytsel i sur., 2016.; LeFebvre i sur., 2020.; Robards i Lincoln, 2016., prema Van Ouytsel i sur., 2019.; Kaur i sur., 2021.). Komunikacija je olakšana korištenjem društvenih mreža kao što su *Instagram*, *Snapchat* i *Facebook* kao i brojne druge platforme (Kaur i sur., 2021.). Tako se romantični partneri u mladenačkim vezama jednostavnije povezuju te je održavanje interakcije među romantičnim partnerima jednostavnija (Freedman i sur., 2019.; Koessler i sur., 2019.; Van Ouytsel i sur., 2019.). Mlade osobe mogu putem aplikacija i web stranica upoznati budućeg romantičnog partnera te održavati interakciju kroz različite društvene mreže (*Facebook*, *Instagram*) (Koessler i sur., 2019.). Društvene mreže potiču socijalnu inkluziju pa se tako mlade osobe povezuju i stvaraju zajedno socijalni kapital za cijeli život (Ellison i sur., 2007., prema Quan-Haase i sur., 2018.; Benson i sur., 2019., prema Kaur i sur., 2021.; Morgan i sur., 2007., prema Astleitner i sur., 2023.). No, s druge strane društvene mreže mogu izazvati kod nekih mladih osoba osjećaj pritiska da su konstantno dostupni romantičnom partneru (Reed i sur., 2016., prema Van Ouytsel i sur., 2019.). Također, korištenjem društvenih mreža može doći do pojave ljubomore među romantičnim partnerima kao i do nesigurnosti u odnosu među romantičnim partnerima (Van Ouytsel i sur., 2019.). Konačno, korištenje društvenih mreža tijekom mladenačke veze može doprinijeti razvoju nezdravih ponašanja kao što je kontrola u romantičnom odnosu gdje jedan romantičan partner provjerava drugog romantičnog partnera kroz njegove aktivnosti na društvenim mrežama (Furman i Rose, 2015.; Van Ouytsel i sur., 2019.). Kontrolirajuća ponašanja putem društvenih mreža očituju se kroz provjeravanje poruka romantičnog partnera bez njegova znanja, provjeravanje lokacije romantičnog partnera, zahtijevanje lozinke od svih društvenih mreža, uklanjanje bivših partnera iz popisa prijatelja/pratitelja, zahtijevanje seksualnih odnosa, širenje raznih netočnih informacija o romantičnom partneru kao i širenje fotografija i videa romantičnog partnera i slično (Stonard i sur., 2017.; Van Ouytsel i sur., 2016.). Mlade osobe kontrolirajuća ponašanja putem društvenih mreža ponekad objašnjavaju kao čin ljubavi, brige te ih ne smatraju opasnima upravo zbog virtualnog prostora u kojem izostaju fizički dokazi (Van Ouytsel i sur., 2019.). Mladim osobama takva kontrolirajuća ponašanja i ljubomora mogu predstavljati izazov jer se dosad nisu susretali s tim pojavama te se ne znaju nositi s njima (Rogers i sur., 2018., prema Van Ouytsel i sur., 2019.).

4.1. Društvene mreže prije zasnivanja mladenačke veze

Društvene mreže imaju važnu ulogu prije nego što se započne mladenačka veza. Upravo društvene mreže mogu pružiti mladim osobama mogućnost za pronalazak potencijalnog romantičnog partnera (Furman i Rose, 2015.). Mlade osobe često prije nego započnu interakciju s potencijalnim romantičnim partnerom, potraže informacija o potencijalnom romantičnom partneru na društvenim mrežama (Van Ouytsel i sur., 2016.). Mlade osobe na društvenim mrežama traže profile potencijalnog romantičnog partnera te navode kako su im slike na društvenim mrežama jedne od glavnih izvora informacija (Van Ouytsel i sur., 2016.). Nakon što saznaju informacije o potencijalnom romantičnom partneru, mlade osobe na društvenim mrežama označuju fotografije potencijalnog romantičnog partnera sa „*sviđa mi se*“ te komentiraju različite fotografije i objave koje se nalaze na profilu potencijalnog romantičnog partnera (Van Ouytsel i sur., 2016.). Označivanjem fotografija sa „*sviđa mi se*“ ili komentiranjem fotografija i objava potencijalnog romantičnog partnera, mlade osobe ostavljaju svoj trag na profilu potencijalnog partnera kako bi bile primijećene. Mlade osobe nakon nekog vremena sastavljaju i šalju poruku potencijalnom romantičnom partneru te im je to jednostavniji način u odnosu na započinjanje interakcije uživo (Van Ouytsel i sur., 2016.). Također, mlade osobe navode kako na društvenim mrežama mogu dodati smajlice u poruke kako bi interakciju učinili što ugodnijom (Van Ouytsel i sur., 2016.).

4.2. Društvene mreže tijekom trajanja mladenačke veze

Jednom kada mlade osobe ostvare mladenačku vezu, društvene mreže mogu, ali i ne moraju biti sredstvo preko kojega će romantični partneri pokazati drugima oko sebe da su u mladenačkoj vezi (Van Ouytsel i sur., 2016.). Mlade osobe češće na društvenim mrežama objavljuju da su u mladenačkoj vezi na način da objave zajedničke fotografije ili promijene status veze na *Facebook*-u (Van Ouytsel i sur., 2016.). Zahvaljujući društvenim mrežama mladenačke veze na daljinu imaju veću vjerojatnost da će se održati upravo zbog mogućnosti učestale komunikacije s romantičnim partnerom i održavanja intimnosti (Van Ouytsel i sur., 2019.; Furman i Rose, 2015.). No neke mlade osobe takvu učestalu i konstantnu komunikaciju s romantičnim partnerom putem društvenih mreža mogu opisivati kao naporno i opsesivno ponašanje (Stonard i sur., 2017.). Također, zbog mogućnosti konstantne dostupnosti i

komunikacije s romantičnim partnerom, mladi mogu osjećati pritisak vezano za konstantnu dostupnost romantičnom partneru (Reed i sur., 2016., prema Van Ouytsel i sur., 2019.). S druge strane, neke mlade osobe ne žele objaviti na društvenim mrežama da su u mladenačkoj vezi kako ne bi izazvali ljubomoru kod drugih korisnika društvenih mreža te kako njihovi prijatelji, roditelji i ostali članovi obitelji ne bi znali da su ostvarili mladenačku vezu (Furman i Rose, 2015.; Van Ouytsel i sur., 2016.). Kada se radi o društvenim mrežama, ljubomora se može javiti kada jedan od romantičnih partnera komentira i označuje sa „*svidá mi se*“ fotografije i objave drugih osoba na društvenim mrežama ili se romantični partneri dopisuju putem društvenih mreža s drugim osobama suprotnog spola (Van Ouytsel i sur., 2016.). Tijekom mladenačke veze, društvene mreže služe kao sredstvo kontrole od strane romantičnog partnera što je prethodno opisano (Furman i Rose, 2015.; Stonard i sur., 2017.; Van Ouytsel i sur., 2016.; Van Ouytsel i sur., 2019.).

4.3. Društvene mreže nakon prekida mladenačke veze

Društvene mreže pružaju mladim osobama jednostavan i brz način prekidanja mladenačke veze (Furman i Rose, 2015.). Nakon prekida mladenačke veze, bivši romantični partneri prekidaju svaku komunikaciju putem društvenih mreža kao što je označavanje fotografija i objava sa „*svidá mi se*“ ili komentiranje istih te neke mlade osobe prekidaju prijateljstva ili čak blokiraju bivše romantične partnere (Van Ouytsel i sur., 2016.). Također, mlade osobe uklonit će s društvenih mreža sve fotografije i objave vezano za bivšeg romantičnog partnera te će promijeniti svoj status na društvenim mrežama kako bi njihovi prijatelji i poznanici dobili informaciju kako više nisu u mladenačkoj vezi (Van Ouytsel i sur., 2016.). Društvene mreže omogućuju mladim osobama praćenje aktivnosti bivšeg partnera nakon prekida mladenačke veze te neke mlade osobe društvene mreže koriste kao alat za izazivanje ljubomore kod bivšeg romantičnog partnera (Furman i Rose, 2015.; Van Ouytsel i sur., 2016.; Van Ouytsel i sur., 2019.). Mlade osobe na društvenim mrežama objavljuju slike i objave kojima je cilj bivšem romantičnom partneru pokazati kako su zadovoljni svojim životom nakon prekida mladenačke veze (Van Ouytsel i sur., 2016.).

5. Razlozi za prekid mladenačke veze

U literaturi se spominju različiti razlozi prekida mladenačke veze te se razlozi razlikuju u razdoblju adolescencije i rane odrasle dobi. Tako se u ranoj odrasloj dobi najčešće kao razlog prekida mladenačke veze javlja nevjera, odnosno preljub, dok se u razdoblju adolescencije kao razlog prekida mladenačke veze češće iznosi zabrinutost oko vlastitog identiteta i samog statusa u vršnjačkoj grupi (Bravo i sur., 2017.; Norona i Wels, 2017.; McKiernan i sur., 2018.). Odobravanje romantičnog partnera od strane vršnjačke grupe od izrazite je važnosti za mlade, pogotovo za mlade u razdoblju adolescencije. Ukoliko vršnjačka grupa ne odobrava izbor romantičnog partnera ili pak romantični partner ne odobrava vršnjačku grupu osobe s kojom je u mladenačkoj vezi, mladi će prekinuti mladenačku vezu (Bravo i sur., 2017.; Norona i Welsh, 2017.; McKiernan i sur., 2018.). Upravo status i odobravanje romantičnog partnera od strane vršnjačke grupe važan je prediktor razlog za prekid u opuštenim i povremenim mladenačkim vezama gdje među romantičnim partnerima nisu razvijeni osjećaji pripadanja, intimnosti i podrške kao što je slučaj u ozbiljnim mladenačkim vezama (Bravo i sur., 2017.). Furman i Rose (2015.) navode kako će adolescenti koji su popularniji među vršnjacima češće ulaziti u mladenačke veze. Nevjera se često javlja kao razlog prekida mladenačke veze kao i geografska udaljenost među romantičnim partnerima, odnosno mladi navode kako je veza na daljinu razlog za prekid mladenačke veze (McKiernan i sur., 2018.; Carter i sur., 2018.; Chandra i Parija, 2021.). Nevjera se može odnositi na više aspekata, pa se tako može odnositi na fizički aspekt prevare kao što je ljubljenje i provođenje više vremena s drugom osobom te afektivni (emocionalni) aspekt koji se odnosi na stvaranje emocionalne veze s drugom osobom kao i razmjenjivanje seksualnog sadržaja s drugom osobom (*sexting*) (Bravo i sur., 2017.; Chandra i Parija, 2021.). Upravo mladenačka veza koju karakterizira veza na daljinu može pred mlade postavljati zahtjeve s kojima se dosad nisu susreli i ne znaju kako se nositi sa zahtjevima koje pred njih postavlja veza na daljinu. Nadalje, kao čest razlog za prekid partnerske veze mladi navode nekompatibilnost, dosadu koja se može odnositi na romantičnog partnera kao i na činjenicu da se osoba nalazi u mladenačkoj vezi te gubitak ljubavi i privlačnosti prema romantičnom partneru (McKiernan i sur., 2018.; Carter i sur., 2018.; LeFebvre i sur., 2019.; Chandra i Parija, 2021.).

Jedan od čestih razloga za prekid mladenačke veze navode se problemi vezani za intimnost. Razlog može biti strah od intimnosti s romantičnim partnerom kao i problemi koji se vežu za intimnost kao što su teškoće vezane za komunikaciju te ponašanje jednog od romantičnog partnera koje se može okarakterizirati kao bezbrižno (Bravo i sur., 2017.; Norona i Welsh, 2017.; McKiernan i sur., 2018.). Nadalje, razlozi za prekid mladenačke veze vežu se i uz seksualnost. Mladi navode kako su razlozi za prekid mladenačke veze bili s jedne strane nezadovoljene seksualne potrebe, s druge strane gubitak privlačnosti i romantike u vezi (Bravo i sur., 2017.; McKiernan i sur., 2018., Chandra i Parija, 2021.). Također, kao razloge za prekid mladenačke veze mladi navode nespremnost za seksualne odnose te proturječnost ideja o seksualnim odnosima koje imaju romantični partneri (Bravo i sur., 2017.).

Mladi kao razloge prekida mladenačke veze vide u čestim sukobima kao i u razlikama koje se javljaju na području interesa i stavova što onemogućava ili usporava povezanost među romantičnim partnerima na dubljoj razini (Bravo i sur., 2017.; Connolly i McIsaac, 2009., prema McKiernan i sur., 2018.). Također, mladi navode kako je nedostatak vremena jedan od razloga za prekid mladenačke veze (McKiernan i sur., 2018.; Chandra i Parija, 2021.). Zatim poteškoće s kojima se susreće jedan od partnera kao što su problemi unutar partnerove obitelji i različite bolesti, mogu biti razlog za prekid mladenačke veze (McKiernan i sur., 2018.). Potreba za većom autonomijom kao i potreba za slobodom jedni su od razloga za prekid mladenačke veze kao i poteškoće u pregovaranju oko potreba koje su važne romantičnim partnerima (Bravo i sur., 2017.). Razlog za prekid mladenačke veze često se vidi u teškoćama vezanim za stvaranje i očuvanje vlastitog identiteta (Bravo i sur., 2017.). Kao razlog prekida mladenačke veze javljaju se i teškoće vezano za samopoštovanje (McKiernan i sur., 2018.). Upravo teškoće vezane za samopoštovanje mogu se nadovezati na teškoće s stvaranjem i očuvanjem vlastitog identiteta i autonomije te će mladi imati poteškoće pri postavljanju granica prema romantičnom partneru gdje bi romantični partner mogao vršiti pritisak na osobu za stupanjem u seksualne odnose što su sve razlozi za prekid mladenačke veze.

Razloge za prekid mladenačke veze mladi vide u osjećaju nerazumijevanja od strane romantičnog partnera, gubitka ugone u mladenačkoj vezi kao i gubitka povjerenja u romantičnog partnera (LeFebvre i sur., 2019.; McKiernan i sur., 2018.; Chandra i

Parija, 2021.). Chandra i Parija (2021.) navode razlike u godinama, ekonomskoj situaciji i religiji romantičnih partnera te neodobravanje od strane obitelji kao neke od rijetkih razloga za prekid partnerske veze. No, mladi prekidaju mladenačke veze kada dođe do nasilja u mladenačkoj vezi te kada jedan od partnera koristi sredstva ovisnosti kao što su droga ili alkohol (Connolly i McIsaac, 2009., prema McKiernan i sur., 2018.; Chandra i Parija, 2021.). Također, mladi navode kako su mladenačke veze prekinuli zbog drugih obaveza u životu kao što je studiranje (Connolly i McIsaac, 2009., prema McKiernan i sur., 2018.).

Kada se radi o *ghostanju*, upravo neinicijatori, odnosno oni koji nisu inicirali prekid mladenačke veze pokušavaju pronaći razloge koji su mogli dovesti do prekida mladenačke veze. Tako neinicijatori kao razlog prekida mladenačke veze navode kako je inicijator pronašao novog romantičnog partnera, no često ne mogu dokučiti je li se novi romantični partner pojavio prije ili nakon prekida mladenačke veze (LeFebvre i sur., 2020.). Nadalje, razloge pronalaze u razlikama spremnosti na mladenačku vezu te neinicijatori smatraju kako inicijatori nisu bili spremni na vezivanje, intimnost i bliskost (LeFebvre i sur., 2020.). Također, neinicijatori navode kako je inicijator vjerojatno izgubio interes za mladenačkom vezom i njima kao romantičnim partnerom kao i da su se među romantičnim partnerima pojavile razlike u individualnim karakteristikama i nekompatibilnost među romantičnim partnerima (LeFebvre i sur., 2020.). Konačno, neinicijatori navode kako je do *ghostanja* došlo iz razloga što su kao romantični partneri imali različite ideje i želje vezano za seksualne odnose, odnosno razlikovali su se u načinu i brzini stupanja u različite seksualne odnose (LeFebvre i sur., 2020.).

6. Status inicijatora prekida mladenačke veze

Koju će strategiju prekida mladenačke veze koristiti te koje će strategije nošenja s prekidom mladenačke veze mlade osobe koristiti ovisi upravo o statusu inicijatora prekida. Odluka o prekidu mladenačke veze često nije zajednička već jedan od romantičnih partnera iskazuje želju za prekidom mladenačke veze (Collins i Gillath, 2012.; LeFebvre i sur., 2019.). Upravo zajednička odluka o prekidu mladenačke veze označava kako oba romantična partnera snose odgovorenost za prekid mladenačke veze te u tom slučaju nema jednog inicijatora prekida mladenačke veze (LeFebvre i

sur., 2019.). Prilikom zajedničke odluke o prekidu mladenačke veze romantični partneri zajedno iznose razloge koji su doveli do prekida mladenačke veze te na taj način obje strane preuzimaju odgovornost. Romantične partnere koji zajedno donose odluku o prekidu mladenačke veze karakterizira osjećaj emocionalne smirenosti i racionalnosti (Carter i sur., 2018.). No, rijetko se romantični partneri razilaze zajedničkom odlukom.

Inicijator prekida tijekom trajanja mladenačke veze imao je veću moć u mladenačkoj vezi te prilikom prekida ima moć i kontrolu nad odlukom o strategiji prekida koju će koristiti kao i o samom procesu prekida mladenačke veze (Kansky i Allen, 2018.; Hall i Knox, 2017., prema Carter i sur., 2018.; LeFebvre i sur., 2019.; LeFebvre i sur., 2020.). Kada se radi o statusu iniciranja prekida, mlade osobe žele biti u poziciji inicijatora prekida iz razloga što se na taj način osjećaju više kompetentnima u odnosu na romantičnog partnera te osjećaju kao da imaju više kontrole u svojim rukama kada se radi o prekidu mladenačke veze (Hill i sur., 1976., prema Carter i sur., 2018.). Inicijatori prekida mladenačke veze koriste se strategijama nošenja s prekidom mladenačke veze kojima se vrlo brzo nakon prekida prilagode na novonastalu situaciju (Perilloux i Buss, 2008., prema Quan-Haase i sur., 2018.; Carter i sur., 2018.; Tran i sur., 2023.). Također, inicijatori prekida iskazuju više pozitivnih posljedica, odnosno iskazuju manje neugodnih emocija kao i manju psihološku uznemirenost u odnosu na one koji nisu inicirali prekid mladenačke veze (Kansky i Allen, 2018.; Carter i sur., 2018.; Tran i sur., 2023.; Wu i Bamishigbin, 2023.; Gehl i sur., 2024.). Inicijatori prekida mladenačke veze češće iskazuju olakšanje, ali i manje tuge, krivnje i ljutnje što je mladenačka veza došla svome kraju (Tran i sur., 2023.). No, inicijatori prekida češće doživljavaju neugodne reakcije od okoline u odnosu na romantičnog partnera koji je ostavljen te se kod inicijatora prekida mogu javiti poteškoće u kasnijim romantičnim odnosima (Kansky i Allen, 2018.). Tako ih okolina može smatrati okrutnima i bezosjećajnim što su inicirali prekid mladenačke veze što dakako može dovesti do psihičke uznemirenosti inicijatora prekida (Perilloux i Buss, 2008., prema Kansky i Allen, 2018.). Inicijatori prekid mogu imati poteškoća s konstruktivnim rješavanjem sukoba te češće pribjegavaju prekidu mladenačke veze negoli ostanku u mladenačkoj vezi gdje bi zajedno s romantičnim partnerom pokušali riješiti poteškoće što može ukazivati na eventualne poteškoće u kasnijim romantičnim odnosima

(Kansky i Allen, 2018.). Važno je spomenuti kako inicijatori prekida koji su u mladenačkoj vezi razvili nisku razinu intimnosti s romantičnim partnerom, spremniji smatrati kako nisu obvezni opravdati svoju odluku o prekidu mladenačke veze (LeFebvre i sur., 2019.).

Neinicijatori, odnosno onaj romantični partner koji je ostavljen iskazivat će više neugodnih emocija kao i lošije emocionalno stanje (Kansky i Allen, 2018.; Carter i sur., 2018.; LeFebvre i sur., 2020.; Tran i sur., 2023.). Kako inicijatori prekida posjeduju veću kontrolu nad procesom prekida, tako se kod neinicijatora mogu javiti poteškoće sa završetkom mladenačke veze gdje se neinicijatoru zaustavlja proces tugovanja kao i nošenje s prekidom mladenačke veze (LeFebvre i sur., 2020.). Ukoliko do prekida mladenačke veze dođe korištenjem indirektnih strategija prekida, neinicijatori se nalaze u poziciji gdje sami moraju pronaći razloge za prekidom mladenačke veze upravo iz razloga što se indirektnim strategijama prekida ne iznose razlozi prekida (Kansky i Allen, 2018.; LeFebvre i sur., 2020.). Upravo ovakvo nagađanje od strane neinicijatora prekida mladenačke veze vodi prema lošijem emocionalnom stanju i otežanom nošenju s prekidom mladenačke veze. Kada se radi o *ghostingu*, neinicijatori se nalaze u poziciji gdje sami pronalaze moguće razloge i objašnjenja zašto je došlo do prekida mladenačke veze (LeFebvre i sur., 2020.). Tako neinicijatori pokušavaju dobiti informaciju od inicijatora prekida o razlozima prekida mladenačke veze. Neinicijatori *ghostanja* nerijetko pokušavaju stupiti u kontakt s inicijatorom prekida kroz poruke, pozive, društvene mreže, ali i kroz konfrontaciju uživo kako bi dobili informaciju o tome zašto je došlo do prekida mladenačke veze (Wu i Bamishigbin, 2023.). Ovdje postoji opasnost uhođenja od strane neinicijatora u slučajevima kada inicijator *ghostanja* prekida svaku komunikaciju s romantičnim partnerom te ga izbjegava u svakom pogledu (Wu i Bamishigbin, 2023.). Potrebno je spomenuti kako kod strategije *orbitinga*, neinicijatori bivaju zbunjeni upravo iz razloga što se inicijatori nastavljaju pojavljivati na društvenim mrežama neinicijatora te to može kod neinicijatora stvarati dojam kako inicijator želi raditi i popraviti mladenačku vezu čime se ne stvara dojam konačnog prekida mladenačke veze kod neinicijatora (Pancani i sur., 2022.).

7. Strategije prekida mladenačke veze

Prekid mladenačke veze može se definirati kao oblik komunikacije kojemu je cilj prekid mladenačke veze, odnosno gubitak privrženosti s romantičnim partnerom što može izazvati psihološku bol (Kansky i Allen, 2018.; Wilmot i sur., 1985., prema Hoffman, 2020.). Mladenačke veze mogu se prekinuti na više načina. Tako neke od strategija uključuju izravnu komunikaciju s romantičnim partnerom s kojim se želi prekinuti mladenačka veza, dok neke strategije predstavljaju indirektnu komunikaciju s romantičnim partnerom u vidu prekidanja mladenačke veze. Stupanj izravnosti kao i stupanj brige iskazana prema romantičnom partneru su često čimbenici koji će mladoj osobi pomoći prilikom izbora strategije prekidanja mladenačke veze (Baxter, 1985., prema Collins i Gillath, 2012.). Tako se strategije prekidanja mladenačke veze mogu opisati kao direktne (otvorene) i indirektno (zatvorene) čime jedan od romantičnih partnera izražava želju za prekidom mladenačke veze (Collins i Gillath, 2012.; Koessler i sur., 2019.; Baxter, 1985., prema LeFebvre i sur., 2019.; Wilmot i sur., 1985., prema Hoffman, 2020.). Direktne i indirektno strategije prekidanja mladenačke veze mogu se podijeliti u konkretnije strategije prekidanja. Stoga, neke od direktnih strategija prekidanja mladenačkih veza su pozitivan ton, odnosno samookrivljavanje, otvorena konfrontacija i opravdavanje (Collins i Gillath, 2012.; Koessler i sur., 2019.; LeFebvre i sur., 2019.; Hoffman, 2020.). S druge strane, indirektno strategije prekidanja mladenačkih veza su izbjegavanje, odnosno povlačenje, manipulacija, poticanje prekida bez direktne komunikacije o takvoj namjeri, posredovana komunikacija te deeskalacija i upravljanje negativnim identitetom (Collins i Gillath, 2012.; Koessler i sur., 2019.; LeFebvre i sur., 2019.; Hoffman, 2020.). Direktne strategije prekidanja mladenačke veze karakterizira upravo jednostavnost, iskrenost i eksplicitnost, dok indirektno strategije karakterizira dvosmislenost, nejasnost situacije te implicitnost (Collins i Gillath, 2012.).

Strategije prekida mladenačke veze mogu se sagledati i s aspekta koliko je inicijator prekida usmjeren na sebe ili na romantičnog partnera prilikom prekida mladenačke veze (Baxter, 1985., prema LeFebvre i sur., 2019.). Tako sebi usmjerene strategije označavaju brigu oko vlastitih potreba i želja na račun romantičnog partnera, dok drugima usmjerene strategije označavaju izbjegavanje neugodnosti ili manipulacija prilikom prekida mladenačke veze kako bi se romantični partner što više zaštitio od

povrijeđenosti (Baxter, 1985., prema LeFebvre i sur., 2019.). Indirektne strategije, kao što je izbjegavanje, odnosno povlačenje često se povezuju sa sebi usmjerenim strategijama prekida mladenačke veze gdje inicijator prekida komunikaciju s romantičnim partnerom te romantičnom partneru ne navodi razloge koji su doveli do prekida mladenačke veze (Baxter, 1984., prema LeFebvre i sur., 2019.).

7.1. Direktne strategije prekida mladenačke veze

Pozitivan ton, odnosno samookrivljavanje označuje kako će romantični partner koji inicira prekid mladenačke veze preuzeti svu odgovornost i krivnju oko prekida (Baxter, 1982., prema Collins i Gillath, 2012.; Koessler i sur., 2019.; Hoffman, 2020.). Upravo pozitivan ton, odnosno samookrivljavanje označuje brigu prema osjećajima i dobrobiti romantičnog partnera te se može javiti osjećaj tuge kod inicijatora prekida mladenačke veze (Cody, 1982., prema Collins i Gillath, 2012.; Koessler i sur., 2019.). Tako inicijatori prekida mladenačke veze pokušavaju prevenirati neugodne osjećaje kod romantičnog partnera, uvjeravaju romantičnog partnera kako je prekid mladenačke veze u interesu obje strane te naglašavaju neke dobre strane mladenačke veze i što su dobili bivanjem u mladenačkoj vezi (Collins i Gillath, 2012.). Nadalje, otvorenom konfrontacijom inicijator prekida mladenačke veze otvoreno, jasno i iskreno iznosi svoju namjeru prekida mladenačke veze (Collins i Gillath, 2012.; Koessler i sur., 2019.; Wilmot i sur., 1985., prema Hoffman, 2020.). Inicijator prekida mladenačke veze otvorenom konfrontacijom pronalazi određeno mjesto i vrijeme kako bi romantičnom partneru iznio svoju želju za prekidom mladenačke veze (Collins i Gillath, 2012.). Tako inicijator prekida mladenačke veze vodi računa o tome da svoju želju o prekidu mladenačke veze iznese romantičnom partneru u mirnom i sigurnom prostoru te u vrijeme kada smatra da bi to odgovaralo romantičnom partneru. Također, inicijator prekida mladenačke veze iznosi jasne razloge za prekid mladenačke veze (Collins i Gillath, 2012.). Na kraju, opravdavanje se može poistovjetiti s otvorenom konfrontacijom. Kao i kod otvorene konfrontacije, opravdavanje kao strategija prekida mladenačke veze označuje iznošenje racionalnih i jasnih razloga zašto je došlo do prekida mladenačke veze (Cody, 1982., prema LeFebver i sur., 2019.). Važno je da romantični partner dobije uvid u jasne razloge prekida mladenačke veze kako bi imao točno saznanje o tome što je dovelo do prekida mladenačke veze.

7.2. Indirektne strategije prekida mladenačke veze

Izbjegavanje, odnosno povlačenje predstavlja jednu od indirektnih strategija prekidanja mladenačke veze. Izbjegavanjem, odnosno povlačenjem inicijator prekida mladenačke veze ne ostavlja partnera bez objašnjenja već postepeno izbjegava romantičnog partnera te se smanjuje intimnost među romantičnim partnerima (Koessler i sur., 2019.; LeFebvre i sur., 2019.). Wilmot i sur. (1985., prema Hoffman, 2020.) navode kako izbjegavanje, odnosno povlačenje označava fizičku odsutnost inicijatora prekida mladenačke veze od romantičnog partnera, dok samu indirektnu (zatvorenu) strategiju prekidanja mladenačke veze opisuje kao fizičku prisutnost oba romantična partnera, no bez međusobne bliskosti, odnosno dolazi do smanjivanja intimnosti među romantičnim partnerima. Inicijator prekida mladenačke veze iznosi vrlo malo pojedinosti o svojim aktivnostima i interesima, komunikacija s romantičnim partnerom je površna i često vrlo kratka, izbjegava kontakte s romantičnim partnerom te je posvećen drugim osobama oko sebe i aktivnostima (Collins i Gillath, 2012.). Sljedeće, manipulacijom se stvarnom namjerom želi utjecati na treće osobe izvan mladenačke veze kako bi oni prekinuli mladenačku vezu umjesto inicijatora (Koessler i sur., 2019.). Inicijatori prekida mladenačke veze mogu izraziti svoju želju o prekidu mladenačke veze roditeljima ili zajedničkim prijateljima koji će informirati romantičnog partnera (Collins i Gillath, 2012.). Također, inicijatori prekida mladenačke veze mogu poticati romantičnog partnera na novu mladenačku vezu kako bi prekid bio jednostavniji za inicijatora ili sam inicijator prekida može izlaziti s drugim osobama kako bi se romantičnom partneru dalo do znanja kako se želi prekinuti trenutna mladenačka veza (Collins i Gillath, 2012.). Nadalje, prekid mladenačke veze može se poticati bez direktne komunikacije o takvoj namjeri. Ovakva strategija prekida mladenačke veze uključuju otežavanje života romantičnom partneru kroz razne nesuglasice i neugodnosti te sama mladenačka veza za romantičnog partnera postaje neugodna (Collins i Gillath, 2012.; Koessler i sur., 2019.). Inicijator prekida mladenačke veze pokreće različite sukobe kako bi se time opravdao prekid, povremeno romantičnom partneru govore kako su se oboje promijenili te postaju neugodni prema romantičnom partneru (Collins i Gillath, 2012.). Zatim, deeskalacija označava strategiju prekidanja mladenačke veze gdje inicijator prekida postepeno prekid mladenačku vezu pa romantični partner može dobiti dojam kako je prekid

mladenačke veze samo privremen (Collins i Gillath, 2012.; Koessler i sur., 2019.; LeFebvre i sur., 2019.). Inicijator prekida mladenačke veze može čekati određeno razdoblje kako bi prekinuo mladenačku vezu, može koristiti razloge za prekid koji se ne odnose na samu mladenačku vezu već na vanjske okolnosti kao što je posao te ponekad inicijatori prekida mogu smatrati kako će se mladenačka veza promijeniti na bolje pa u tom čekanju promjene udaljavaju se od romantičnog partnera (Collins i Gillath, 2012.). Zatim upravljanje negativnim identitetom označava odbojnost prema romantičnom partneru koji nije inicirao prekid mladenačke veze te sam inicijator prekida mladenačke veze ne vodi računa o osjećajima romantičnog partnera (LeFebvre i sur., 2019.). Ovdje je inicijatoru prekida mladenačke veze važno izaći iz mladenačke veze gdje već duže vrijeme osjeća odbojnost prema romantičnom partneru. Konačno, posredovana komunikacija označava strategiju prekidana mladenačke veze putem tehnološki posredovane komunikacije putem poziva ili poruke uz izostanak komunikacije uživo (Carter i sur., 2018.; Koessler i sur., 2019.). Posredovana komunikacija uključuje slanje poruka i poziva (putem različitih društvenih mreža i aplikacija) romantičnom partneru s kojim namjerava prekinuti, blokiranje na različitim društvenim mrežama kao i blokiranje broja romantičnog partnera te mijenjanjem statusa veze na društvenim mrežama (Collins i Gillath, 2012.). Posrednom komunikacijom putem tehnologije inicijatori prekida mladenačke veze mogu se fizički i psihološki odvojiti od romantičnog partnera što može olakšati prekid mladenačke veze (Sprecher i sur., 2010., prema LeFebvre i sur., 2019.). Stoga mlade osobe sve češće mladenačke veze prekinu putem poruka, glasovnih poruka, e-maila i društvenih mreža (Sprecher i sur., 2010., prema LeFebvre i sur., 2019.; LeFebvre i sur., 2020.). Upravo ova strategija prekida mladenačke veze je sve češća zbog razvoja tehnologije i sve veće dostupnosti svim skupinama (Collins i Gillath, 2012.; Weisskirch i Delevi, 2013., prema LeFebvre i sur., 2019.; Blight i sur., 2019., prema Hoffman, 2020.). Tako se prekid mladenačke veze sve manje odvija direktnom komunikacijom među romantičnim partnerima, a sve više se odvija putem društvenih mreža i različitih aplikacija za komuniciranje (Hoffman, 2020.). Indirektne strategije prekida koje se sve češće javljaju među mladim osobama su *ghosting* i *orbiting* (kruženje u orbiti, odnosno okolini bivšeg romantičnog partnera) koje se mogu sagledati kao podstrategije izbjegavanja, odnosno povlačenja (Pancani i sur., 2022.).

Ghosting se može definirati kao prekidanje i izbjegavanje svake komunikacije, uživo i online, s romantičnim partnerom bez upozorenja romantičnog partnera o takvoj namjeri (Freedman i sur., 2019.; Koessler i sur., 2019.; LeFebvre i sur., 2020.; Pancani i sur., 2021.; Urban Dictionary, 2016., prema Pancani i sur., 2022.; Timmermans i sur., 2020., prema Astleitner i sur., 2023.). *Ghosting* se manifestira kao neodgovaranje, ignoriranje i izbjegavanje poziva, poruka i drugih načina kontaktiranja putem društvenih mreža koje upućuje neinicijator prekida te blokiranje, ne praćenje romantičnog partnera na društvenim mrežama (Freedman i sur., 2019.; Koessler i sur., 2019.; Pancani i sur., 2021.; Urban Dictionary, 2016., prema Pancani i sur., 2022.). *Ghosting* je proces gdje inicijator prekida najprije ignorira i izbjegava romantičnog partnera, no s vremenom kako romantični partner pokušava ostvariti kontakt s inicijatorom prekida, inicijator prekida se odlučuje na blokiranje romantičnog partnera (Wu i Bamishigbin, 2023.). S druge strane, *orbiting* se definira slično kao i *ghosting*. *Orbiting* je strategija prekida gdje inicijator prekida ignorira i izbjegava različite načine komunikacije od strane romantičnog partnera bez iznošenja razloga za takvo ponašanje, ali se za razliku od *ghostanja* pojavljuju na društvenim mrežama neinicijatora te ponekad reagiraju na fotografije i objave neinicijatora (Pancani i sur., 2021.; Pancani i sur., 2022.). *Ghosting* i *orbiting* su online inačice odbijanja i ostracizma koji se događaju uživo gdje prilikom odbijanja postoje jasni razlozi zašto dolazi do prekida mladenačke veze, dok ostracizam predstavlja ignoriranje romantičnog partnera i zaustavljanje komunikacije te romantični partner ne zna razloge za takvim ponašanjem, no ne dolazi nužno do prekida mladenačke veze (Freedman i sur., 2019.; Pancani i sur., 2021.).

7.3. Motivacija za izbor strategije prekida mladenačke veze

Mlade osobe biraju strategiju prekida prema okolnostima same mladenačke veze, ali i prema nekim osobnim preferencijama. Direktne strategije prekida mladenačke veze koristit će one mlade osobe koje su u mladenačkoj vezi doživjele visoku razinu intimnosti i bliskosti te ukoliko im se preklapaju prijateljstva (Collins i Gillath, 2012.; Koessler i sur., 2019.). Upravo visoka bliskost i intimnost među romantičnim partnerima označavaju neku razinu povezanosti što može povećati vjerojatnost da će prilikom prekida mladenačke veze inicijator prekida koristiti direktne strategije prekida mladenačke veze. Tako Hoffman (2020.) navodi kako će oni s visokom

razinom intimnosti češće koristiti strategiju pozitivnog tona kao i strategiju direktne (otvorene) komunikacije prilikom prekida mladenačke veze. Inicijator prekida iznest će jasno i eksplicitno svoje razloge za prekidom mladenačke veze te će brinuti o osjećajima romantičnog partnera (Cody, 1982., prema Collins i Gillath, 2012.; Koessler i sur., 2019.). S druge strane, kada među romantičnim partnerima nema visoke razine povezanosti, bliskosti i intimnosti te kada je krivnja inicijatora prekida većinska koristit će se indirektnu strategiju prekida mladenačke veze (Collins i Gillath, 2012.; Koessler i sur., 2019.). Hoffman (2020.) ovdje navodi kako će oni s niskom razinom intimnosti češće koristiti strategije izbjegavanja, odnosno povlačenja te indirektnu (zatvorenu) komunikaciju prilikom prekida mladenačke veze. Upravo kada nedostaje komunikacije među romantičnim partnerima ili je ona nekonstruktivna i puna sukoba, inicijatori prekida mladenačke veze odlučuju se na indirektnu strategiju prekida mladenačke veze (Banks i sur., 1987., prema Koessler i sur., 2019.). Indirektnim strategijama prekida mladenačke veze inicijator prekida izbjegavat će izravnu komunikaciju s romantičnim partnerom. Također, ukoliko se radi o mladenačkim vezama kratkog vijeka, mlade osobe su sklonije koristiti strategiju *ghostinga* (Freedman i sur., 2019.; Koessler i sur., 2019.; LeFebvre i sur., 2019.; Wu i Bamishigbin, 2023.). Nadalje, *ghosting* kao indirektna strategija prekida češće se koristi kada inicijator mladenačku vezu okarakterizira kao nebitnom, kada se romantični partner pronađe na aplikacijama za upoznavanje te kada jedan od partnera već pri prvom izlasku konzumira alkohola ili neka druga opojna sredstva (Wu i Bamishigbin, 2023.). *Ghosting* kao strategija prekid mladenačke veze smatra se opravdanom kada se inicijator prekida osjeća ugroženo, odnosno kada su se tijekom mladenačke veze pojavljivala ponašanja kao što su uhođenje, prisiljavanje na nešto što se osobi ne sviđa ili kada se radilo o nasilnom romantičnom partneru (Wu i Bamishigbin, 2023.). Knee (1998., prema Freeman i sur., 2019.) navodi kako se osobe razlikuju prema vjerovanjima u sudbinu i rast. Pa tako vjerovanjem u sudbinu, mlade osobe karakterizira fiksni način razmišljanja gdje vjeruju kako mladenačke veze ili funkcioniraju ili ne. S druge strane, vjerovanje u rast karakterizira način razmišljanja kako mladenačke veze s vremenom rastu (Knee, 1998., prema Freedman i sur., 2019.). Stoga, osobe s vjerovanjem u sudbinu češće će koristiti *ghostanje* kao strategiju prekida u odnosu na osobe s vjerovanjem u rast (Freedman i sur., 2019.). Razlog tome

leži upravo u činjenici kako će osobe s vjerovanjem u rast uložiti svoje vrijeme i trud kako bi otkrili i konstruktivno riješili eventualne probleme u odnosu (Freedman i sur., 2019.).

7.4. Strategije prekida mladenačke veze i stil privrženosti

Kao što je ranije navedeno, stil privrženosti koji se razvije u ranom djetinjstvu, transferira se na kasnije odnose i socijalne interakcije (Hazan i Shaver, 1994., prema Kansky i Allen, 2018.; Bowlby, 1973., prema Hoffman, 2020.; Bowlby, 1973., prema Eisma i sur., 2022.; Fraley i Brumbaugh, 2004., prema Gahl i sur., 2024.). Tako stil privrženosti romantičnih partnera može ukazivati na odabranu strategiju prekida mladenačke veze. Stoga, osobe s razvijenom anksioznom privrženosti češće će koristiti strategije kao što su pozitivan ton, odnosno samookrivljavanje i deeskalacija (Collins i Gillath, 2012.). Kako navode Collins i Gillath (2012.), upravo anksiozna privrženost koja je razvijena kod jednog od romantičnih partnera može označavati želju za nastavkom mladenačke veze. Osobe s anksioznom privrženosti imaju tendenciju zaokupiti vlastite misli romantičnim partnerom, ali i mogućnošću da će ih romantični partner ostaviti (Collins i Gillath, 2012.; Mickelson i sur., 1997., prema Hoffman, 2020.). Stoga kada jedan od romantičnih partnera s anksioznom privrženosti zaokupi vlastite misli mogućim napuštanjem od strane romantičnog partnera, može posegnuti za hiperaktivirajućim strategijama, odnosno obasipat će romantičnog partnera pažnjom i bliskosti kako ne bi bile napuštene (Mikulincer i Shaver, 2016., prema Gehl i sur., 2024.). Kao što je ranije navedeno, postoji opasno kako će se osoba s anksioznom privrženosti upustiti u mladenačku vezu koja će imati učestale prekide i mirenja (Brennan i sur., 1998., prema Collins i Gillath, 2012.). Konačno, mlade osobe s razvijenom anksioznom privrženosti izglednije su da će postati žrtvama *ghostanja* (Pancani i sur., 2022.; Wu i Bamishigbin, 2023.). To se može objasniti time da su osobe s izraženom anksioznom privrženosti sklonije pokušavati popraviti odnose unutar mladenačke veze te će više pažnje upućivati romantičnom partneru kako ne bi bile ostavljene. Upravo Eisma i sur. (2022.) navode kako će osobe s anksioznom privrženosti uložiti mnogo truda i vremena u ponovno uspostavljanje mladenačke veze s bivšim romantičnim partnerom.

Kada se radi o osobama s razvijenom izbjegavajućom privrženosti, one češće biraju izbjegavanje, odnosno povlačenje, manipulaciju i posredovanu komunikaciju kao

strategije prekida mladenačke veze (Collins i Gillath, 2012.). Ranije je spomenuto kako osobe s razvijenom izbjegavajućom privrženosti tendiraju prema problemima s uspostavljanjem bliskosti s romantičnim partnerom iz razloga to imaju poteškoće s vjerovanjem drugim osobama (Mickelson i sur., 1997., prema Hoffman, 2020.). Upravo im navedene indirektne strategije prekid mladenačke veze mogu olakšati sam prekid mladenačke veze. Koristeći se indirektnim strategijama prekida mladenačke veze neće se morati suočiti s romantičnim partnerom te se tako distanciraju od romantičnog partnera svojom ravnodušnosti prema mladenačkoj vezi (Collins i Gillath, 2012.). Kako bi se što jednostavnije distancirali od romantičnog partnera, osobe s izraženom izbjegavajućom privrženosti češće posežu za *ghostingom* kao strategijom prekida mladenačke veze (Pancani i sur., 2022.; Wu i Bamishigbin, 2023.). Poznato je kako osobe s razvijenom izbjegavajućom privrženosti prilikom prekida mladenačke veze koriste deaktivirajuće strategije kojima potiskuju svoje emocije te izbjegavaju ovisnost o drugima (Mikulincer i Shaver, 2016., prema Gehl i sur., 2024.). Upravo im indirektne strategije prekida mladenačke veze omogućuju izbjegavanje ovisnosti o drugima i potiskivanje emocija. Također, koristit će i strategiju otvorene konfrontacije kao i strategiju pozitivnog tona, odnosno samookrivljavanja, no te strategije koriste rijetko (Collins i Gillath, 2012.).

8. Strategije nošenja s prekidom mladenačke veze

Prekid mladenačke veze označava stresan i izazovan životni događaj, a za neke označava i traumu (Sprecher i sur., 1998., prema Collins i Gillath, 2012.; Foshay i O`Sullivan, 2019.; Quan-Haase i sur., 2018.; Carter i sur., 2018.; Hoffman, 2020.; Reimer i Estrada, 2021.; Chandra i Parija, 2021.; Davis i sur., 2003., prema Eisma i sur., 2022.; Gehl i sur., 2024.). Nakon takovog stresnog životnog događaja dolazi do promjena u različitim životnim područjima od promjena zaposlenja, mjesta stanovanja do promjena u vidu ponašanja i samopoimanja (Chandra i Parija., 2021.; Davis i sur., 2003., prema Eisma i sur., 2022.). Obzirom da je prekid mladenačke veze mladim osobama veliki životni stresor, potrebno je naučiti kako se nositi s prekidom mladenačke veze što će se transferirati na sljedeće romantične odnose u budućnosti. Strategije nošenja mogu se definirati kao ponašajna i kognitivna nastojanja za upravljanjem unutarnjih i vanjskih zahtjeva kako bi se ublažile negativne posljedice i

neugodne emocije (Chen i sur., 2018.; Lazarus i Folkman, 1984. prema Foshay i O`Sullivan, 2019.; Lazarus 1993., prema Quan-Haase i sur., 2018.; Folkman i Moskowitz, 2004., prema Nieto i sur., 2020.; Lazarus i Folkman, 1984., prema Gehl i sur., 2024.). Postoje različite strategije nošenja s prekidom mladenačke veze kao i podjele strategija nošenja. Neke od strategija nošenja s prekidom mladenačke veze odnose se izravno na problem, dok se neke strategije nošenja odnose na emocije i emocionalno stanje (Lazarus i Folkman, 1984., prema Chen i sur., 2018.; Quan-Haase, 2018.). Neki autori navode kako se neke strategije nošenja s prekidom mladenačke veze mogu svrstati u nošenje usmjereno na izbjegavanje (Foshay i O`Sullivan, 2019.; Nieto i sur., 2020.; Gehl i sur., 2024.). Važno je spomenuti kako se razvojem tehnologija i sve većim brojem osoba koje se koriste Internetom i društvenim mrežama, nošenje s prekidom mladenačke veze prenosi se i na društvene mreže (Quan-Haase, 2018.). Novija istraživanja navode kako mladi u adolescenciji i ranoj odrasloj dobi češće koriste strategije nošenja usmjerene na problem te starenjem osobe češće koriste strategije nošenja usmjerene na emocije (Nieto i sur., 2020.).

8.1. Strategije nošenja usmjerene na problem

Ukoliko mlada osoba ulaže svoje napore u rješavanje problema, odnosno stresora te traži različite mogućnosti rješavanja istog, radi se o strategiji nošenja usmjerenoj na problem (Chen i sur., 2018.). Prekid mladenačke veze predstavlja značajan stresor mladim osobama. Prilikom korištenja strategija nošenja usmjerenih na problem mlade osobe se usmjeravaju na sam problem, ovdje na prekid mladenačke veze, te ga pokušavaju razumjeti i dobiti dodatne informacije kako bi bili u stanju konstruktivno se nositi s prekidom mladenačke veze (Quan-Haase i sur., 2018.). Kod strategije nošenja usmjerene na problem potrebno je aktivno se usmjeriti na prekid mladenačke veze te planirati daljnje korake kako bi se mlada osoba mogla nositi s prekidom mladenačke veze (Zuckerman i Gagne, 2003., prema Gehl i sur., 2024.). Također, strategije nošenja usmjerene na problem mogu se pronaći klasificirane kao bihevioralno nošenje što označava nošenje sa stresorom na način da se stresor rješava i da se ublaže posljedice istog (Nieto i sur., 2020.). Strategije nošenja usmjerene na problem imaju cilj upravo da se promijeni sama mlada osoba ili da utječe na promjenu same situacije prekida mladenačke veze (Foshay i O`Sullivan, 2019.; Buunk i Bringle, 1987., prema Quan-Haase, 2018.). Tako mladi razmišljaju o razlozima prekida,

racionaliziraju samu situaciju prekida mladenačke veze te u nekim slučajevima krivnju za prekid mladenačke veze stavljaju na bivšeg romantičnog partnera kako bi se mogli što konstruktivnije nositi i prilagoditi na prekid mladenačke veze (Duck, 1982. prema Quan-Hasse, 2018.). Ponekad se mladi usmjere na pozitivne misli i na prihvaćanje situacije prekida mladenačke veze što nekim mladima osobama može biti dovoljno kako bi se nosile s prekidom mladenačke veze i uspješno se prilagodile na novonastalu situaciju (Zuckerman i Gagne, 2003., prema Gehl i sur., 2024.). No, ponekad mladi biraju konfrontaciju s bivšim romantičnim partnerom kao strategiju nošenja s prekidom mladenačke veze kako bi jasno raspravile prekid mladenačke veze (Kaur i sur., 2021.). Također, mlade osobe nakon prekida mladenačke veze kao strategiju nošenja izabiru identificiranje onoga što je bilo pozitivno u mladenačkoj vezi te što su oni sami dobili tom vezom (Kansky i Allen, 2018.). Kada se radi o konstruktivnim strategijama usmjerenim na problem, mlade osobe mogu potražiti instrumentalnu podršku od strane važnih drugih kako bi se lakše nosili s prekidom mladenačke veze (McKiernan i sur., 2018.; Carver i sur., 1989., prema Quan-Haase i sur., 2018.; Kaur i sur., 2021.; Gehl i sur., 2024.). Shodno tome, može se zaključiti kako strategija nošenja s prekidom usmjerena na problem iziskuje aktivno usmjeravanje na sam prekid mladenačke veze te aktivno planiranje različitih načina kako se što bolje prilagoditi na život bez bivšeg partnera. Korištenjem strategija nošenja usmjerenih na problem, mlade osobe iskazuju manje depresivnih simptoma nakon prekida mladenačke veze (Bjørkløf i sur., 2013., prema Nieto i sur., 2020.).

8.2. Strategije nošenja usmjerene na emocije

Prilikom prekida mladenačke veze mogu se javiti različite emocije, od pozitivnih do neugodnih. Mladi se mogu nositi s prekidom mladenačke veze strategijama usmjerenim na emocije što označava njihovo usmjeravanje na emocionalnu uznemirenost, odnosno neugodne emocije koje se javljaju zajedno sa stresorom te ih pokušavaju aktivno ublažiti i dovesti se u stanje emocionalne smirenosti (Chan i sur., 2017.; Foshay i O`Sullivan, 2019.; Nieto i sur., 2020.). Quan-Hasse i sur. (2018.) navode kako se mlade osobe prilikom nošenja s prekidom mladenačke veze koriste različitim kognitivnim i ponašajnim strategijama kako bi umanjili neugodne osjećaje vezane za stresor kao što je prekid mladenačke veze.

Strategije nošenja usmjerene na emocije mogu se prepoznati kod mladih osoba tako što će iskazivati frustraciju, ljutnju pa čak i depresiju zbog prekida mladenačke veze što može ponekad označavati njihovu impulzivnu osjetljivost na promijenjenu životu situaciju (Guerrero i sur., 1995., prema Quan-Haase i sur., 2018.). Emocije koje se javljaju uz prekid mladenačke veze mogu biti izrazito neugodne s kojima se mlade osobe ne znaju nositi pogotovo ukoliko se radi o prvim mladenačkim vezama. Tako neke mlade osobe prilikom prekida mladenačke veze mogu koristiti nekonstruktivnu strategiju nošenja s neugodnim emocijama i prekidom usmjerenu na samokažnjavanje (Zuckerman i Gagne, 2003., prema Gehl i sur., 2024.). Upravo se samokažnjavanje očituje kroz samookrivljavanje i pretjeranu usmjerenost na sebe kroz ruminaciju neugodnih misli i osjećaja koje se vežu uz prekid mladenačke veze (Gehl i sur., 2024.). Kod mladih nakon prekida mladenačke veze često dolazi do ruminacije o razlozima i posljedicama prekida gdje sami sebe okrivljuju za gubitak mladenačke veze (Shulman i sur., 2017.; Foshay i O`Sullivan, 2019.; Eisma i sur., 2022.; Gehl i sur., 2024.). S druge strane, konstruktivne strategije nošenja usmjerene na emocije mogu se sagledati kao strategije usmjerene na samopomoć (Zuckerman i Gagne, 2003., prema Gehl i sur., 2024.). Strategije samopomoći usmjeravaju se na traženje emocionalne podrške od važnih drugih kroz njihovo iskazivanje empatije kako bi se smanjio stres uzrokovan prekidom mladenačke veze te kako bi se održala emocionalna dobrobit mlade osobe (Taylor i sur., 2000., prema Kansky i Allen, 2018.; McKiernan i sur., 2018.; Carver i sur., 1989., prema Quan-Haase i sur., 2018.; Kaur i sur., 2021.; Gehl i sur., 2024.). Također, mlade osobe koje su doživjele prekid mladenačke veze mogu se nositi s prekidom na način da važnim drugima iznesu svoje neugodne emocije koje su se javile prilikom prekida mladenačke veze kako bi se oslobodile neugodnih osjećaja i dobile podršku koja im je potrebna (Chandra i Parija, 2021.; Gehl i sur., 2024.).

8.3.Strategije nošenja usmjerene na izbjegavanje

Kako se mlade osobe u adolescenciji često susreću sa svojim prvim mladenačkim vezama jasno je kako mogu imati poteškoće s nošenjem s neugodnim emocijama koje se jave prilikom prekida mladenačke veze, a ranije nisu imali iskustva s takvim neugodnim emocijama. Pa tako mlade osobe mogu kao nekonstruktivnu strategiju nošenja s prekidom izabrati upravo ignoriranje ili čak izbjegavanje neugodnih emocija i emocionalnih stanja koja se javljaju prilikom prekida mladenačke veze kao i

izbjegavanje razmišljanja o bivšem romantičnom partneru (Foshay i O`Sullivan, 2019.; Quan-Haase i sur., 2018.). Foshay i O`Sullivan (2019.) strategiju nošenja usmjerenu na izbjegavanje opisuju kao izbjegavanje svake uznemirenosti koja se javlja prilikom prekida mladenačke veze. Važno je spomenuti kako se mladi ne znaju nositi s osjećajima kao što je olakšanje nakon prekida mladenačke veze te taj osjećaj mogu ignorirati ili izbjegavati. Zuckerman i Gagne (2003., prema Gehl i sur., 2024.) navode kako se strategije nošenja usmjerene na izbjegavanje mogu manifestirati kroz poricanje bilo same činjenice prekida mladenačke veze bilo emocija koje se javljaju prilikom prekida mladenačke veze. Također, mlade osobe mogu se odvojiti od emocija i činjenice prekida mladenačke veze te će okrivljavati druge, najčešće bivšeg partnera za prekid mladenačke veze (Zuckerman i Gagne, 2003., prema Gehl i sur., 2024.). Jedna od nekonstruktivnih strategija nošenja s prekidom jest konzumacija alkohola i droga kojima žele izbjeći kako sam prekid mladenačke veze tako i emocije koje se javljaju nakon prekida (McKiernan i sur., 2018.). Shodno svemu navedenome, strategije nošenja usmjerene na izbjegavanje imaju za cilj upravo napraviti distancu između osobe i problema, u ovom slučaju između mlade osobe i prekida mladenačke veze (Gehl i sur., 2024.).

Nakon prekida mladenačke veze, mlade osobu mogu potražiti različite distrakcije kako bi izbjegle suočavanje s prekidom mladenačke veze. Tako neke mlade osobe mogu sebe zaokupiti različitim aktivnostima kao što su slušanje glazbe, odlazak na druženja s prijateljima i obitelji ili u trgovačke centre, fokusiranje na sportske aktivnosti i hobije (Chandra i Parija, 2021.). Navedene aktivnosti mogu se smatrati strategijom nošenja usmjerenom na izbjegavanje u slučajevima kada mlade osobe svu pažnju usmjere na navedene aktivnosti te potiskuju osjećaje koji su im se javili prilikom prekida mladenačke veze. Upravo korištenjem strategija nošenja usmjerenim na izbjegavanje mladi iskazuju više depresivnih simptoma u odnosu na mlade koji koriste strategije nošenja usmjerene na problem (Bjørkløf i sur., 2013., prema Nieto i sur., 2020.).

8.4. Strategije nošenja usmjerene na društvene mreže

Pojavom i razvojem društvenih mreža, mladi često koriste strategije nošenja s prekidom mladenačke veze koje su povezane s korištenjem društvenih mreža. Quan-Haase i sur (2018.). navode kako se izvan virtualnog prostora češće koriste strategije nošenja usmjerene na emocije upravo kako bi se neugodne osjećaje povezane s

prekidom prepoznale i ublažile. Također, izvan virtualnog prostora češće se koriste strategije nošenja koje iziskuju socijalno podršku važnih drugih prilikom iznošenja neugodnih, ali i ugodnih osjećaja povezanih s prekidom mladenačke veze (Quan-Haase i sur., 2018.). U virtualnom prostoru mlade osobe također mogu dobit emocionalnu, ali i socijalnu podršku nakon prekida mladenačke veze kao i informacije od strane drugih osoba, ali i važnih drugih koje su imale isto ili slično iskustvo (Quan-Haase, 2018.). Korištenjem društvenih mreža stvara se socijalni kapital, što predstavlja socijalnu podršku, koji može biti od znatne pomoći mladima nakon prekida mladenačke veze kako bi se održala psihološka dobrobit (Ellison i sur., 2007., prema Quan-Haase i sur., 2018.; Benson i sur., 2019., prema Kaur i sur., 2021.; Morgan i sur., 2007., prema Astleitner i sur., 2023.).

Tijekom mladenačke veze većina mladih dijeli sa svojom obitelji, prijateljima i pratiteljima detalje o mladenačkoj vezi putem fotografija, statusa i slično (Quan-Haase i sur., 2018.). Mlade osobe često navode kako im podsjetnici na društvenim mrežama o mladenačkoj vezi otežavaju nošenje s prekidom mladenačke veze (Quan-Haase i sur., 2018.). No, nakon prekida mladenačke veze mlade osobe nose se s prekidom na način da mijenjaju svoje profile i uklanjaju fotografije na kojima se pojavljuju s bivšim romantičnim partnerom što je mladima često izrazito uznemirujuće te im se javljaju različite neugodne emocije (Quan-Haase i sur., 2018.). Također, mladi mijenjaju svoj status romantičnog odnosa na društvenim mrežama kao način nošenja s prekidom mladenačke veze, no ovdje se mogu pojaviti pitanja prijatelja i pratitelja o prekid mladenačke veze što otežava nošenje s prekidom (Quan-Haase i sur., 2018.). Ono što je mladima često uznemiravajuće i teško su upravo poruke koje su razmjenjivali s bivšim romantičnim partnerom te nakon prekida mladenačke veze dolaze u poziciju gdje iste trebaju ukloniti (Quan-Haase i sur., 2018.). Strategije nošenja mogu biti usmjerene prema ograničavanju i regulaciji komunikacije putem društvenih mreža na način da će se ukloniti ili blokirati bivšeg romantičnog partnera s liste prijatelja kao i neke zajedničke prijatelje (Quan-Haase i sur., 2018.). Ponekad mladi kao strategiju nošenja s prekidom koriste izbjegavanje društvenih mreža te se usmjeravaju na neke druge hobije (Quan-Haase i sur., 2018.; Kaur i sur., 2021.). S druge strane, neke mlade osobe nakon prekida mladenačke veze više vremena provode upravo na društvenim mrežama. Tada kao strategiju nošenja s prekidom biraju pisanje i dijeljenje objava s

pjesmama ili citatima kojima žele pokazati kako su prekinule mladenačku vezu ste često žele da navedene objave vidi bivši romantični partner (Quan-Haase i sur., 2018.). Navedena strategija nošenja s prekidom mladenačke veze nekim mladim osobama može biti od pomoći prilikom nošenja s prekidom mladenačke veze (Quan-Haase i sur., 2018.). No, ponekad može doći do pretjerane usmjerenosti na bivšeg romantičnog partnera te se tada radi o nekonstruktivnoj strategiji nošenja s prekidom mladenačke veze pošto mlada osoba ne radi na osjećajima i mislima koja dolaze uz prekid već svu energiju koristi kako bi povrijedila bivšeg partnera. Upravo ovo označava antagonistički odnos prema bivšem romantičnom partneru (Quan-Haase i sur., 2018.). Zatim kao nekonstruktivna strategija nošenja s prekidom može se koristiti upravo traženje informacija o bivšem partneru na način da se provjerava profil bivšeg romantičnog partnera kao i da se dobe informacije s profila zajedničkih prijatelja o bivšem romantičnom partneru te ponekad mlade osobe ulaze u profile bivšeg romantičnog partnera s lozinkama koje su dobile ranije tijekom mladenačke veze (Quan-Haase i sur., 2018.). Konačno, neke preventivne mjere su prepoznate kao strategije nošenja s prekidom mladenačke veze pa tako mladi mijenjaju postavke privatnosti na svojim društvenim mrežama kao i same lozinke koje su eventualno dali bivšem romantičnom partneru tijekom trajanja mladenačke veze (Quan-Haase i sur., 2018.).

8.4.1. Uhođenje kao strategija nošenja s prekidom mladenačke veze

Uhođenje nakon prekid mladenačke veze može se pojaviti na dva načina, kao uhođenje bivšeg romantičnog partnera uživo te kao uhođenje bivšeg romantičnog partnera putem različitih tehnologija (eng. *cyberstalking*). Tradicionalno uhođenje bivšeg romantičnog partnera može se definirati kao skup radnji koje su usmjerene na bivšeg romantičnog partnera, a manifestira se kroz fizičku blizinu bivšem romantičnom partneru kao i kroz komunikaciju bez pristanka pa čak i prijetnje (Becker i sur., 2021.). Dok se uhođenje putem tehnologija definira kao neželjena komunikacija od strane bivšeg romantičnog partnera koja se ponavlja te se primarno odvija putem interneta, društvenih mreža, poruka, poziva i praćenja putem GPS aplikacija (Becker i sur., 2021.; Hinduja i Patchin, 2008., prema Stevens i sur., 2021.; Kaur i sur., 2021.). Tradicionalno uhođenje razlikuje se od uhođenja putem tehnologija upravo što kod uhođenja putem tehnologija bivši romantični partner ne mora imati saznanje da ga se

uhodi niti tko ga uhodi pošto osoba koja uhodi svoj identitet skriva u virtualnom okruženju (Kaur i sur., 2021.). Kada se radi o uhođenju putem tehnologija, bivši romantični partner postepeno postaje svjestan kako je žrtva uhođenja što se kod tradicionalnog uhođenja odmah uviđa (Nobles i sur., 2014., prema Kaur i sur., 2021.). Uhođenje putem tehnologija odvija se na različitim platformama kao što su *Facebook*, *Instagram*, *Twitter* kao i putem poruka upućenih s različitih platformi kao što su *WhatsApp* ili *Viber* (Stevens i sur., 2021.). Neka od ponašanja koja se mogu javiti kao tradicionalni oblik uhođenja su dolazak na posao ili do kuće bivšeg romantičnog partnera, pokušaji ulaska u dom bivšeg romantičnog partnera, povređivanje kućnih ljubimaca, namjerno uništavanje imovine kao i prijetnja da će se osoba samoozljeđivati (Foshay i O`Sullivan, 2019.). S druge strane, neželjena ponašanja koja se povezuju s uhođenjem putem tehnologija su otkrivanje informacija o bivšem romantičnom partneru, slanje prijetećih poruka kao i slanje poruka sa seksualnim sadržajem, narušavanje reputacije bivšeg romantičnog partnera i slično (Foshay i O`Sullivan, 2019.). Može se zaključiti kako uhođenje, bilo tradicionalno ili putem tehnologija, predstavlja nekonstruktivnu strategiju nošenja s prekidom mladenačke veze gdje mladi svoje neugodne emocije vezane za prekid mladenačke veze usmjeravaju upravo prema bivšem romantičnom partneru kojeg nisu spremni pustiti iz različitih razloga. Jedan od razloga može biti nemogućnost završetka veze upravo zbog ne imanja informacije o razlozima prekida (Kansky i Allen, 2018.).

8.5. Strategije nošenja i stil privrženosti

Izbor strategije nošenja s prekidom mladenačke veze nerijetko ovisi upravo o stilu privrženosti romantičnog partnera. Stoga mlade osobe s razvijenom anksioznom i izbjegavajućom privrženosti češće koriste nekonstruktivne strategije nošenja s prekidom mladenačke veze (Gehl i sur., 2024.). Mladi s razvijenom anksioznom privrženosti češće će koristiti strategije nošenja usmjerene na emocije, dok će mladi s razvijenom izbjegavajućom privrženosti češće koristiti strategije nošenja usmjerene na izbjegavanje (Simpson i Rholes, 2012., prema Gehl i sur., 2024.). Nadalje, mlade osobe s razvijenom anksioznom privrženosti imaju veću vjerojatnost nošenja s prekidom mladenačke veze kroz strategije samookrivljavanja, ruminacije te protestiranjem oko prekida (Eisma i sur., 2022.; Gehl i sur., 2024.). Kod mladih s razvijenom anksioznom privrženosti postoji želja za ponovnom mladenačkom vezom

s bivšim romantičnim partnerom te ulažu znatne napore kako bi i započeli ponovno bivšu mladenačku vezu (Eisma i sur., 2022.).

Mladi s razvijenom izbjegavajućom privrženosti često će pokazivati pretjerano samopouzdanje što upućuje prema slabim sposobnostima korištenja strategija nošenja s prekidom mladenačke veze (Davis i sur., 2003., prema Gehl i sur., 2024.). Nadalje, mladi s razvijenom izbjegavajućom privrženosti nerijetko koriste upravo izbjegavajuće strategije nošenja s prekidom mladenačke veze kao što su izbjegavanje bivšeg partnera, ali i izbjegavanje drugih romantičnih odnosa (Davis i sur., 2003., prema Gehl i sur., 2024.). Nerijetko mlade osobe s razvijenom izbjegavajućom privrženosti negiraju sam prekid mladenačke veze te često koriste različite distrakcije kako bi se nosili s prekidom mladenačke veze (Mikulincer i Shaver, 2016., prema Gehl i sur., 2024.). Mladi s razvijenom izbjegavajućom privrženosti često koriste samookrivljavanje kao strategiju nošenja s prekidom mladenačke veze kao i izbjegavajuće strategije nošenja, no u nešto manjoj mjeri od mladih osoba s razvijenom anksioznom privrženosti (Gehl i sur., 2024.).

9. Posljedice prekida mladenačke veze

Prekid mladenačke veze ostavlja za sobom negativne, ali i pozitivne posljedice. Pozitivne posljedice prekida mladenačke veze češće će doživljavati upravo inicijatori prekida iz razloga što oni vode sam proces prekida mladenačke veze (Kansky i Allen, 2018.; Quan-Haase i sur., 2018.; Carter i sur., 2018.; Koessler i sur., 2019.; LeFebvre i sur., 2019.; LeFebvre i sur., 2020.; Field i sur., 2009., prema Eisma i sur., 2022.; Tran i sur., 2023.; Wu i Bamishgbin, 2023.; Gehl i sur., 2024.). Inicijatori prekida mladenačke veze ranije su donijeli odluku o prekidu te je izglednije kako će doživljavati pozitivne posljedice nakon prekida. Također, LeFebvre i sur. (2020.) navode kako inicijatori mogu slabo voditi računa o neinicijatorima prilikom prekida mladenačke veze što im može olakšati sam prekid. Dakako, inicijatori prekida mladenačke veze ne moraju uvijek doživljavati ugodne emocije i pozitivne posljedice. S druge strane, neinicijatori nemaju informaciju niti ideju kako inicijatori razmišljaju o prekidu mladenačke veze. Tako se neinicijatori prekida češće susreću s neugodnim emocijama i negativnim posljedicama prekida mladenačke veze (Kansky i Allen, 2018.; LeFebvre i sur., 2020.). Važno je spomenuti kako neinicijatori koji su

mladenačkoj vezi doživjeli visoku razinu emocionalne uključenosti, imat će više poteškoća i negativnih posljedica nakon prekida mladenačke veze (Tran i sur., 2023.). Isto tako, češće će djevojke doživljavati neugodne emocije nakon prekida mladenačke veze upravo iz razloga što se smatra kako djevojke više ulažu u samu mladenačku vezu (Jordan, 2004., prema Shulman i sur., 2017.). Negativne i pozitivne posljedice mogu se javiti kao kratkotrajne i dugotrajne posljedice prekida mladenačke veze gdje se kod dugotrajnih posljedica većina kratkotrajnih posljedica ne pojavljuje (Kansky i Allen, 2018.).

9.1. Negativne posljedice prekida mladenačke veze

Kod mladih osoba nakon prekida mladenačke veze mogu se javiti različite fizičke, funkcionalne i psihološke posljedice. Kao česte psihološke posljedice prekida mladenačke veze javljaju se upravo neugodne emocije. Tako se nakon prekida mladenačke veze mogu javiti emocije kao što su ljutnja, frustracija, tuga, bol, zbunjenost, krivnja, ali i sram zbog prekida mladenačke veze (Shulman i sur., 2017.; McKiernan i sur., 2018.; Carter i sur., 2018.; Morris i Reiber, 2011., prema Koessler i sur., 2019.; Pancani i sur., 2021.; Sbarra, 2006., prema Eisma i sur., 2022.; Pancani i sur., 2022.; Tran i sur., 2023.; Wu i Bamishigbin, 2023.). Nadalje, mnogi iskazuju kako su doživjeli osobni gubitak kroz prekid mladenačke veze te da se zbog takvog gubitka osjećaju bezvrijednima, napuštenima i usamljenima (Connolly i McIsaac, 2009., prema Shulman i sur., 2017.; Koessler i sur., 2019.). Takvi osjećaji i sam prekid mladenačke veze mogu kod osobe izazvati osjećaje vlastite nekompetencije vezano za održavanje romantičnih odnosa što može stvoriti probleme u kasnijim romantičnim vezama (Connolly i McIsaac, 2009., prema Shulman i sur., 2017.). Mlade osobe sebe okrivljuju za prekid mladenačke veze te iskazuju preokupiranost samim prekidom kao i nesigurnost u sebe (Davis i sur., 2003., prema McKiernan i sur., 2018.). Također, nakon prekida mladenačke veze, neinicijatori mogu pokazivati izrazito neprijateljstvo prema inicijatorima prekida (Shulman i sur., 2017.). Mladi mogu osjećati, ali i iskazivati ljubomoru prema bivšem romantičnom partneru (Carter i sur., 2018.).

Prekid mladenačke veze izaziva različite depresivne simptome koji mogu voditi prema suicidalnim mislima, ali i suicidalnim namjerama (Field, 2011., prema Shulman i sur., 2017.; Carter i sur., 2018.; Monroe i sur., 1999., prema Eisma i sur., 2022.; Field, 2017., prema Gehl i sur., 2024.). Nakon prekida mladenačke veze javljaju se i

opsesivne misli kao i depresija što povećava vjerojatnost suicidalnih misli i namjera (Bravo i sur., 2017.; Carter i sur., 2018.). Sami depresivni simptomi nakon prekida mladenačke veze vode prema većoj uznemirenosti te prema manjim kapacitetima za konstruktivno rješavanje sukoba tijekom prekida mladenačke veze (Bravo i sur., 2017.; Shulman i sur., 2017.). Prekidom mladenačke veze kod mladih osoba mogu se uočiti disforična raspoloženja kao i gubitak interesa i motivacije za svakodnevne aktivnosti koje su mladu osobu veselile prije prekida mladenačke veze (Derogatis, 1993., prema Ghel i sur., 2024.). Carter i sur. (2018.) navode da su mlade osobe iskazale kako su se nakon prekida mladenačke veze povukle iz društvenog života. Upravo se zbog gubitka interesa i motivacije za svakodnevne aktivnosti mladi mogu povući iz društvenog života i izbjegavati društvene događaje što može povećati vjerojatnost razvijanja težih depresivnih simptoma te suicidalnih misli i namjera.

Anksiozni simptomi često se javljaju nakon prekida mladenačke veze koji mogu biti izrazito neugodni mladima. Mlade osobe nakon prekida mladenačke veze mogu iskazivati nervozu, panične napadaje, konstantnu napetost te osjećaj terora (Derogatis, 1993., prema Gehl i sur., 2024.). Mlade osobe nakon prekida mladenačke veze doživljavaju visoku razinu stresa te dolazi do simptoma anksioznosti kao i smanjenog samopoštovanja i samouvjerenosti u vlastite mogućnosti i sposobnosti kao i zadovoljstvo životom (Kansky i Allen, 2018.; McKiernan i sur., 2018.; Carter i sur., 2018.; Chandra i Parija, 2021.; Tran i sur., 2023.). Quan-Haase i sur. (2018.) navode kako se kod mladih nakon prekida mladenačke veze mogu razviti simptomi slični posttraumatskom stresnom poremećaju (PTSP). Također, mlade osobe nakon prekida mladenačke veze mogu imati problema s nametljivim mislima (Quan-Haase i sur., 2018.). Mladi iskazuju kao posljedicu prekida mladenačke veze upravo probleme sa spavanjem (Quan-Haase i sur., 2018.). Nadalje, kao posljedica prekida mladenačke veze javljaju se poteškoće s organizacijom što može dovesti do poteškoća u izvršavanju fakultetskih obaveza ili na poslu (Quan-Haase i sur., 2018.). Prekid mladenačke veze može mlade potaknuti na konzumaciju opojnih sredstava (alkohol, droge) te mogu imati narušeno fizičko zdravlje (Kansky i Allen, 2018.).

Mlade osobe koje su ostavljene strategijom *ghostanja* iskazuju kako su im se nakon prekida mladenačke veze javili osjećaji kao što su ljutnja, bol, tuga, sram, krivnja, nepravda te simptomi anksioznosti (Pancani i sur., 2021.; Pancani i sur., 2022.; Wu i

Bamishigbin, 2023.). Također, mladi su osjećali gubitak samopoštovanja, kontrole i pripadnosti, odnosno osjećale su kako su im osnovne psihološke potrebe ugrožene (Pancani i sur., 2021.; Pancani i sur., 2022.; Wu i Bamishigbin, 2023.). Nakon prekida mladenačke veze tako što su bile *ghostane*, mlade osobe su opisale kako su se osjećale odbačeno pa čak i nevidljivo (Pancani i sur., 2021.). Također, mladi su iskazali kako su u početku bili iznenađeni, zbunjeni i u neizvjesnosti što će se događati dalje (Pancani i sur., 2021.). Mlade osobe koje su doživjele *ghosting* kao strategiju prekida iskazuju nižu razinu samopoštovanja kao i psihološke dobrobiti (Pancani i sur., 2022.). S druge strane, mlade osobe koje su koristile *ghosting* kao strategiju prekida mladenačke veze iskazivali su osjećaje kao što su tuga i žaljenje, krivnja zbog načina na koji su prekinule mladenačku vezu te iskazuju žaljenje za gubitkom bivšeg romantičnog partnera (Wu i Bamishigbin, 2023.). Wu i Bamishigbin (2023.) navode kako su mlade osobe iskazale kako je *ghosting* bio kriv, sebičan i nezreo način za prekid mladenačke veze.

9.2. Pozitivne posljedice prekida mladenačke veze

Prekid mladenačke veze sa sobom nosi i neke pozitivne posljedice kao što su olakšanje što je mladenačka veza prekinuta, sreća i osjećaj slobode (Carter i sur., 2018.; Pancani i sur., 2022.). Neke mlade osobe navode kako su nakon prekida mladenačke veze osjećali manje anksioznih i depresivnih simptoma (Helgeson i sur., 2006., prema Kansky i Allen, 2018.; Carter i sur., 2018.). Također, kao pozitivna posljedica prekida mladenačke veze javlja se upravo novo znanje o samome sebi kao i o romantičnim odnosima (Carter i sur., 2018.). Mladi navode kako im je mladenačka veza, ali i sam prekid iste veze bili dobar izvor znanja što se tiče ljubavi, komunikacije, fizičke intimnosti kao i o povjerenja i kompromisa koji su ključni za održavanje romantičnih odnosa (Norona i sur., 2017., prema Carter i sur., 2018.). Kroz prekid mladenačke veze mladi usvajaju sposobnosti regulacije emocija kao i sposobnosti nošenja sa stresom uzrokovanim upravo prekidom mladenačke veze (Norona i Welsh, 2017.). Takvim usvajanjem sposobnosti regulacije emocija i usvajanjem konstruktivnih strategija nošenja s prekidom mladenačke veze od iznimne je važnosti tijekom kasnijih romantičnih odnosa. Mlade osobe kroz mladenačke veze istražuju ono što im odgovara te na taj način stvaraju profile romantičnih partnera kakve smatraju da su im potrebni u kasnijim romantičnim odnosima. Tako mlade osobe u kasnijim romantičnim

odnosima pa i u novijim mladenačkim vezama teže prema odnosima koji će moći kvalitetno i adekvatno odgovoriti na njihove potrebe (Norona i Welsh, 2017.).

Neke mlade osobe nakon prekida mladenačke veze mogu doživjeti posttraumatski rast koji se očitava na način da mlada osoba nakon prekida mladenačke veze iskazuje višu razinu funkcioniranja u svakodnevnom životu (Bravo i sur., 2017.; Tedeschi i Calhoun, 1996., prema Kansky i Allen, 2018.). Posttraumatski rast događa se onda kada osoba usvoji konstruktivne strategije prekida mladenačke veze kojima adekvatno odgovara na stres izazvan prekidom mladenačke veze te iskazuje višu razinu psihološke dobrobiti (Helgeson i sur., 2006., prema Kansky i Allen, 2018.). Mladi nakon prekida mladenačke veze iskazuju više promjena u svakodnevnom funkcioniranju kao što su veća razina neovisnosti o drugim osobama, samopouzdanja te emocionalnu stabilnost (Tashiro i Frazier, 2003., prema Kansky i Allen, 2018.; Chandra i Parija, 2021.). Posttraumatski rast nakon prekida mladenačke veze označava kako će mlade osobe iskazivati višu razinu empatije te se životni prioriteti mogu promijeniti (Tedeschi i sur., 1998., prema McKiernan i sur., 2018.).

Pozitivne posljedice *ghostinga* kao strategije prekida mladenačke veze uključuju također olakšanje i sreću, no češće se navedeni ugodni osjećaji javljaju kod inicijatora prekida mladenačke veze putem *ghostinga* (Koessler i sur., 2019.; Wu i Bamishigbin, 2023.). Jednako kao i kada se nije radilo o *ghostingu* kao strategiji prekida mladenačke veze, mlade osobe doživljavaju promjene koje vode prema višoj razini samosvijesti, promjeni životnih prioriteta kao i prema osobnom rastu nakon prekida mladenačke veze (Koessler i sur., 2019.). Mlade osobe koje su se našle u poziciji neinicijatora prekida, nakon prekida mladenačke veze prihvaćaju završetak mladenačke veze te se okreću novim životnim interesima i novim romantičnim odnosima (Pancani i sur., 2021.). Mladima koji su se našli u poziciji neinicijatora potrebno je prihvatiti završetak mladenačke veze čak i kada nisu sigurni u razloge prekida mladenačke veze. Upravo im prihvaćanje kraja mladenačke veze pomaže u daljnjim planiranjima života i osobnom rastu.

10. Podrška mladima nakon prekida mladenačke veze

Kako je ranije spomenuto, prekid mladenačke veze za mlade osobe označava znatan stresni životni događaj, traumu te gubitak kojeg prati tugovanje za figurom

privrženosti (Sprecher i sur., 1998., prema Collins i Gillath, 2012.; Foshay i O`Sullivan, 2019.; Quan-Haase i sur., 2018.; Carter i sur., 2018.; Hoffman, 2020.; Reimer i Estrada, 2021.; Chandra i Parija, 2021.; Davis i sur., 2003., prema Eisma i sur., 2022.; Gehl i sur., 2024.). Mladi često ne budu shvaćeni od strane svojih bližnjih kada se radi o prekidu mladenačke veze te često izostaje pravovremena i kvalitetna socijalna podrška mladima. Socijalna podrška postoji onda kada je dostupna pojedincu kroz različite društvene veze (kapital) koji stvara i održava s drugim pojedincima, grupama pa i samom zajednicom (Lin i sur., 1979., prema Garcia-Martin i sur., 2016.). Socijalnu podršku mogu pružati formalni i neformalni pružatelji socijalne podrške (Gottlieb i Bergen, 2010., prema Garcia-Martin i sur., 2016.). Formalnu socijalnu podršku predstavljaju stručnjaci (socijalni radnici, socijalni pedagozi, psiholozi) posebno educirani za pružanje podrške mladim osobama te neformalne pružatelje predstavljaju upravo važni drugi (obitelj, prijatelji) te sama zajednica i kolege iz obrazovnih institucija ili zaposlenja. Socijalna podrška je od iznimne važnosti za mlade koji prolaze ili su nedavno prošli kroz prekid mladenačke veze upravo iz razloga što socijalna podrška poboljšava psihološku dobrobit i fizičko zdravlje te shodno tome mlade osobe mogu imati i veću kvalitetu života (Garcia-Martin i sur., 2016.).

Socijalna podrška može se podijeliti na emocionalnu, instrumentalnu i informacijsku podršku te podršku prilikom procjene (Langford i sur., 1997.; House, 1981., prema Garcia-Martin, 2016.). Emocionalna podrška odnosi se na iskazivanje, naklonosti, ljubavi, poštovanja, empatije i brige (Langford i sur., 1997.; House, 1981., prema Garcia-Martin i sur., 2016.). Mlada osoba će percipirati kako je dobila emocionalnu podršku onda kada se osjeća voljeno, vrijedno, cijenjeno te ukoliko se osjeća kao dio zajednice gdje postoje neke zajedničke obaveze koje ukazuju upravo na recipročnost emocionalne podrške (Cobb, 1976., prema Langford i sur., 1997.). Nadalje, instrumentalna podrška odnosi se na sva materijalna dobra i usluge te materijalnu pomoć koju mlada osoba nakon prekida mladenačke veze može primiti (Langford i sur., 1997.). Instrumentalna podrška može biti pružena kroz vrijeme koje je potrebno mladima da se konstruktivno nose s prekidom mladenačke veze, pomoć prilikom obavljanja svakodnevnih aktivnosti te financijska pomoć ukoliko je potrebna za odlazak npr. na savjetovanje i slično (Langford i sur., 1997.; House, 1981., prema Garcia-Martin i sur., 2016.). Zatim, informacijska podrška očitava se kroz pružanje

informacija, savjeta i sugestija koje bi mogle biti korisne mladoj osobi nakon prekida mladenačke veze kao što su konstruktivne strategije nošenja usmjerenim na problem s prekidom mladenačke veze ili informacija o psihološkom savjetovanju koja bi mladoj osobi mogla biti od koristi (Langford i sur., 1997.; House, 1981., prema Garcia-Martin i sur., 2016.). Konačno, podrška prilikom procjene odnosi se na podršku u obliku informacija, savjeta i sugestija kako se koristiti konstruktivnim strategijama nošenja usmjerenim na emocije gdje mlade osobe evaluiraju svoje emocije i o njima razgovaraju (Langford i sur., 1997.; House, 1981., prema Garcia-Martin, 2016.).

Nakon prekida mladenačke veze javlja se često tuga koju Wolfelt (2006., prema Reimer i Estrada, 2021.) povezuje s internaliziranim osjećajima i mislima, a s druge strane tugovanje opisuje kao eksternaliziranje tuge na načine da traže neki oblik podrške, kroz različite rituale i akcije. Vrlo često okolina mladih smatra kako prekid mladenačke veze nije razlog za tugovanje (Reimer i Estrada, 2021.). Upravo je ovdje važno osvještavati zajednicu i cjelokupno društvo kako je tugovanje nakon prekida mladenačke veze velik stres mladima te im je potrebno pomoći prilikom tugovanja. Ovdje je bitno povećati osjetljivost na tugu koja se javlja nakon prekida mladenačke veze kod ostalih učenika i studenata (Reimer i Estrada, 2021.). Važna je podrška i pomoć važnih drugih prilikom tugovanja, no ponekad je potrebno obratiti se stručnjacima s područja tugovanja. Stručnjaci posebno educirani za proradu i procese tugovanja pomažu mladim osobama verbalno iskazati osjećaje koji se javljaju nakon prekida mladenačke veze te im se pruža podrška i pomoć prilikom regulacije emocija (McKiernan i sur., 2018.; Torre i Lieberman, 2018., prema Reimer i Estrada, 2021.). Nadalje, kod mladih osoba mogu se javiti i osjećaji krivnje, ljutnje, ali i olakšanja i sreće nakon prekida mladenačke veze, no mlade osobe nemaju kapacitet i sposobnost nositi se s ranije navedenim intenzivnim osjećajima i kontrolirati svoje impulse upravo iz razloga što nemaju iskustva bivanja u romantičnim odnosima (Lantagne i Furman, 2017.; Fisher, 2006., prema McKiernan i sur., 2018.). Kako ne bi došlo do usvajanja nekonstruktivnih strategija nošenja s prekidom te kako ne bi došlo do poteškoća s kontrolom impulsa, potrebno je usvojiti konstruktivne strategije nošenja s prekidom te naučiti komunicirati s romantičnim partnerom prije, tijekom i nakon prekida mladenačke veze (Kansky i Allen, 2018.; Gehl i sur., 2024.). Važno je ukazati na mlade osobe koje su bile uhođene putem različitih tehnologija nakon prekida

mladenačke veze. Stoga je njima potrebno pružiti pomoć i podršku od strane stručnjaka kako bi osvijestili osjećaje te se konstruktivno nosili s cjelokupnom situacijom i posljedicama uhođenja (Kaur i sur., 2021.).

Kroz različite edukacije preventivnog karaktera može se pružiti podrška mladima. Edukacije mladih osoba mogu se obavljati putem različitih platformi koje su popularne među mladima te se kroz iste pruža podrška mladima u trenutku prekida mladenačke veze gdje mogu i pronaći kontakte za psihološka savjetovanja i slično (Zweig i sur., 2013., prema Van Ouytsel i sur., 2016.; Kaur i sur., 2021.). Tako se mlade osobe kroz edukacije može podučavati o karakteristikama mladenačkih veza te ih se može podučavati konstruktivnim strategijama nošenja s problemima u samoj mladenačkoj vezi što može poslužiti i u ostalim životnim okolnostima (Lantagne i Furman, 2017.; Gehl i sur., 2024.). Reimer i Estrada (2021.) navode kako je potrebno raditi edukacije na temu mentalnog zdravlja mladih osoba te im dati smjernice kako isto očuvati uslijed prekida mladenačkih veza (Reimer i Estrada, 2021.). Sve preventive edukacije trebaju obuhvatiti teme društvenih mreža pošto se radi o mjestu gdje se mlade osobe najčešće upoznaju te se kroz iste održavaju, ali i prekidaju mladenačke veze. Tako je potrebno upoznati i poučiti mlade o štetnosti dijeljenja pristupnih lozinki za društvene mreže s romantičnim partnerom te ukazati kako takvo ponašanje može voditi prema kontrolirajućem ponašanju romantičnog partnera koji je zatražio pristupnu lozinku (Van Ouytsel i sur., 2016.). Potrebno je i upoznati mlade s uhođenjem putem različitih tehnologija kako bi bili u stanju prepoznati kada su žrtve uhođenja putem tehnologija te poučiti mlade osobe vještinama kako se zaštititi od uhođenja putem interneta (Kaur i sur., 2021.). Također, potrebno je obraditi temu ljubomore te poučiti mlade osobe strategijama nošenja s ljubomorom (Van Ouytsel i sur., 2016.). Nadalje, mladima se može pružiti podrška kroz različite grupe podrške gdje bi sa svojim vršnjacima proradili prekid mladenačke veze (Reimer i Estrada, 2021.). No prije samih edukacija i intervencija mladih osoba potrebno je da su stručnjaci svjesni karakteristika mladenačkih veza (Lantagne i Furman, 2017.).

Sve intervencije usmjerene na mlade osobe koje prolaze kroz mladenačke veze i koje se nose s prekidom mladenačke veze trebaju biti organizirane tako da zaista pomažu mladima te da ih se pouči različitim vještinama koje su potrebne za održavanje mladenačke veze, ali i koje će im biti od pomoći prilikom prekida mladenačke veze

(Lantagne i Furman, 2017.). Također, kako je ranije više puta ukazivano na stil privrženosti mladih osoba, potrebno je da se stručnjaci u svojem radu više oslanjaju upravo na stil privrženosti mlade osobe i rade na usvajanju novih konstruktivnih strategija nošenja s prekidom mladenačke veze (Gehl i sur., 2024.). Stručnjaci prije samog rada s mladim osobama trebali bi kroz inicijalne razgovore utvrditi stil privrženosti, strategije nošenja s problemima te postojanje anksioznih i/ili depresivnih simptoma kod mladih (Gehl i sur., 2024.). Od iznimne je važnosti osnaživati mlade kako bi koristili konstruktivne strategije nošenja s prekidom mladenačke veze te je potrebno osnažiti roditelje, skrbnike i prijatelje mladih kako bi mogli pružiti podršku mladima tijekom prekida mladenačke veze.

11. Zaključak

Mladenačke veze zasnivaju adolescenti i osobe u ranoj odrasloj dobi te je glavna značajka ispunjavanje normativnih zadataka kao što je razvijanje vlastitog identiteta, autonomije i slično, koji dolaze s razdobljem adolescencije i rane odrasle dobi (Stonard i sur., 2017.; McKiernan i sur., 2018.; Van Ouytsel i sur., 2019.). Mladenačke veze karakterizira česta uporaba društvenih mreža (*Instagram, Snapchat*) od zasnivanja do prekida same mladenačke veze, kraće trajanje u odnosu na romantične odnose kasnije u životu te nestabilnost mladenačke veze. Mlade osobe koriste društvene mreže prilikom upoznavanja potencijalnog romantičnog partnera, ali i putem društvenih mreža prekidaju svoje mladenačke veze. Za neke mlade društvene mreže imaju prednosti, npr. održavanje kontakta s romantičnim partnerom, ali i nedostataka, npr. pritisak da se mora konstantno biti dostupan romantičnom partneru (Van Ouytsel i sur., 2019.; Astleitner i sur., 2023.). Kako su društvene mreže postale mjesto prekida mladenačke veze, javlja se opasnost od prekida putem strategija *ghostinga* i *orbitinga* gdje mladi doživljavaju pomiješane osjećaje te kroz duži vremenski period traže razloge prekida mladenačke veze (Wu i Bamishigbin, 2023.). Kod mladenačkih veza važan je stil privrženosti koji su razvili s primarnim skrbnikom te se ono transferira na buduće odnose (Collins i Gillath, 2012.; Kinsky i Allen, 2017.; Shulman i sur., 2017.; Hoffman, 2020.). Većina autora navodi kako će upravo mladi s razvijenim izbjegavajućim ili anksioznim stilom privrženosti imati više poteškoća kada se radi o romantičnim odnosima, odnosno češće će iskazivati poteškoće prilikom suočavanja s

prekidom mladenačke veze u odnosu na mlade koji su razvili sigurnu privrženost (Collins i Gillath, 2012.; Hoffman, 2020.; Gehl i sur., 2024.).

Više je razloga koje navode mladi kao razloge prekida mladenačke veze kao što su briga oko vlastitog identiteta i status u vršnjačkoj grupi te sam prekid može dovesti do pozitivnih posljedica, npr. olakšanje, ali i do negativnih posljedica, npr. razvijanje anksioznih i depresivnih simptoma (Bravo i sur., 2017.; McKiernan i sur., 2018.; Pancani i sur., 2022.). Izglednije je kako će inicijatori prekida mladenačke veze doživljavati manje neugodnih osjećaja i negativnih posljedica u odnosu na neinicijatore koji se nisu pripremili na sam prekid (Kansky i Allen, 2018.; LeFebvre i sur., 2019.). Tako inicijatori prekida mogu koristiti direktne (pozitivan ton, opravdavanje, otvorena konfrontacija) i indirektne (izbjegavanje, manipulacija, poticanje prekida bez verbalizacije takve namjere, posredovana komunikacija, deeskalacija, *ghosting*, *orbiting*) strategije gdje direktne strategije karakterizira jasnoća i eksplicitnost (Collins i Gillath, 2012.; Koessler i sur., 2019.; Hoffman, 2020.). Direktne strategije češće će koristiti mladi koji su doživjeli veću razinu intimnosti i bliskosti s romantičnim partnerom te će češće brinuti o osjećajima i potrebama romantičnog partnera (Koessler i sur., 2019.; Hoffman, 2020.). Mladi s razvijenom anksioznom privrženosti češće će koristiti pozitivan ton, odnosno samookrivljavanje, dok će oni s razvijenom izbjegavajućom privrženosti češće koristiti izbjegavanje ili manipulaciju kao strategije prekida mladenačke veze (Collins i Gillath, 2012.; Hoffman, 2020.). Mladi se s prekidom mladenačke veze mogu nositi na način da se usmjere na problem, emocije, izbjegavanje, društvene mreže ili će uhoditi bivšeg romantičnog partnera. Važno je spomenuti kako mladi s razvijenom anksioznom ili izbjegavajućom privrženosti češće koriste nekonstruktivne strategije nošenja, npr. izbjegavanje romantičnog partnera nakon prekida, konzumacija alkohola i opojnih sredstava, uhođenje putem interneta ili tradicionalno uhođenje (Quan-Haase i sur., 2018.; Eisma i sur., 2022.; Gehl i sur., 2024.). Kako bi se smanjile negativne posljedice prekida mladenačke veze potrebno je pružiti podršku mladima nakon prekida mladenačke veze kako formalnu tako i neformalnu podršku. Mlade je potrebno poučiti i osnažiti kako bi koristili konstruktivne strategije nošenja s prekidom mladenačke veze što može voditi prema razvijanju vlastitog identiteta. Ovdje je važna upravo struka socijalnog rada gdje socijalni radnici prepoznaju potrebu za podrškom

mladima prilikom prekida mladenačke veze te u svojem radu koriste različite metode kao što je savjetovanje, informiranje pa čak i zagovaranje pri udrugama i institucijama kojima su u fokusu mladi kako bi se mladima pružila podrška u različitim oblicima. Socijalni radnici kroz savjetovanje mogu poučiti mlade o strategijama nošenja, ali i nekim drugim tehnikama, npr. asertivna komunikacija, kako bi se što adekvatnije prilagodili na prekid mladenačke veze. kroz informiranje se mladima mogu dati neke važne informacije o tome tko, kada i gdje pruža podršku mladima, ali tu je i važna uloga socijalnog rada da radi na suradnji s drugim udrugama i institucijama koje mogu pružiti podršku mladima. Socijalni radnici zagovaraju programe podrške pri udrugama i institucijama kako bi podrška bila što kvalitetnija. Socijalni rad pruža mnogo mogućnosti kako što kvalitetnije pružiti podršku i pomoć kako bi mladi nakon prekida mladenačke veze izašli s novim vještinama i znanjima o samima sebi i odnosima što će primijeniti na kasnije veze u životu.

12. Literatura

1. Ajduković, M., Kregar Orešković, K. i Laklija, M. (2007). Teorija privrženosti i suvremeni socijalni rad. *Ljetopis socijalnog rada*, 14(1), 59-91.
2. Astleitner, H., Bains, A., & Hörmann, S. (2023). The effects of personality and social media experiences on mental health: Examining the mediating role of fear of missing out, ghosting, and vaguebooking. *Computers in Human Behavior*, 138(107436), 1-10.
3. Becker, A., Ford, J. V., & Valshtein, T. J. (2021). Confusing stalking for romance: Examining the labeling and acceptability of men's (cyber)stalking of women. *Sex Roles*, 85(1), 73-87.
4. Bravo, V., Connolly, J., & McIsaac, C. (2017). Why did it end? Breakup reasons of youth of different gender, dating stages, and ages. *Emerging Adulthood*, 5(4), 230-240.
5. Carter, K. R., Knox, D., & Hall, S. S. (2018). Romantic breakup: Difficult loss for some but not for others. *Journal of Loss and Trauma*, 23(8), 698-714.
6. Chandra, A., & Parija, P. P. (2021). The Love - Breakup study: Defining love and exploring reasons for the breakup of romantic relationships. *Journal of Health, Sexuality and Culture*, 7(2), 41-48.
7. Chen, Y., Peng, Y., Xu, H., & O'Brien, W. H. (2018). Age differences in stress and coping: Problem-focused strategies mediate the relationship between age and positive affect. *The International Journal of Aging and Human Development*, 86(4), 347-363.
8. Collins, T. J., & Gillath, O. (2012). Attachment, breakup strategies, and associated outcomes: The effects of security enhancement on the selection of breakup strategies. *Journal of Research in Personality*, 46(2), 210-222.
9. Eisma, M. C., Tonus, D., & de Jong, P. J. (2022). Desired attachment and breakup distress relate to automatic approach of the ex-partner. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 75(101713), 1-8.
10. Foshay, J. E., & O'Sullivan, L. F. (2019). Coping and Unwanted Pursuit Behaviours Following Breakups in Young Adulthood. *Journal of Relationships Research*, 10(e3), 1-8.

11. Freedman, G., Powell, D. N., Le, B., & Williams, K. D. (2019). Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(3), 905-924.
12. Furman, W., & Rose, A. J. (2015). Friendships, romantic relationships, and peer relationships. U Lamb, M. E., & Lerner, R. M. (ur.), *Handbook of child psychology and developmental science: Socioemotional processes* (str. 932-974). Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.
13. Garcia-Martin, M. A., Hombrados-Mendieta, I., & Gomez-Jacinto, L. (2016). A multidimensional approach to social support: The questionnaire on the frequency of and satisfaction with social support (QFSSS). *Annales De Psicologia/Annals of Psychology, 32*(2), 501-515.
14. Gehl, K., Brassard, A., Dugal, C., LeFebvre, A. A., Daigneault, I., Francoeur, A., & Lecomte, T. (2024). Attachment and breakup distress: The mediating role of coping strategies. *Emerging Adulthood, 12*(1), 41-54.
15. Hoffman, W. (2020). Communication modes during romantic dissolution: The impact of attachment and intimacy on initiator breakup strategies. *An International Journal on Personal Relationships, 14*(2), 87-103.
16. Kansky, J., & Allen, J. P. (2018). Making sense and moving on: The potential for individual and interpersonal growth following emerging adult breakup. *Emerging Adulthood, 6*(3), 172-190.
17. Kaur, P., Dhir, A., Tandon, A., Alzeiby, E. A., & Abohassan, A. A. (2021). A systematic literature review on cyberstalking. An analysis of past achievements and future promises. *Technological Forecasting and Social Change, 163*(120426), 1-15.
18. Koessler, R. B., Kohut, T., & Campbell, L. (2019). When your boo becomes a ghost: The association between breakup strategy and breakup role in experiences of relationship dissolution. *Collabra: Psychology, 5*(1:29), 1-18.
19. Langford, C. P. H., Bowsher, J., Maloney, J. P., & Lillis, P. P. (1997). Social support: A conceptual analysis. *Journal of Advanced Nursing, 25*(1), 95-100.
20. Lantagne, A., & Furman, W. (2017). Romantic relationship development: The interplay between age and relationship length. *Developmental Psychology, 53*(9), 1738-1749.

21. LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., Wilms., A., & Parrish, C. (2019). Ghosting in emerging adults' romantic relationships: The digital dissolution disappearance strategy. *Imagination, Cognition and Personality, 39*(2), 125-150.
22. LeFebvre, L. E., Rasner, R. D., & Allen, M. (2020). "I guess I'll never know...": Non-initiators account-making after being ghosted. *Journal of Loss and Trauma, 25*(5), 395-415.
23. McKiernan, A., Ryan, P., McMahon, E., Bradley, S., & Butler, E. (2018). Understanding young people's relationship breakups using the dual processing model of coping and bereavement. *Journal of Loss and Trauma, 23*(3), 192-210.
24. Nieto, M., Romero, D., Ros, L., Zabala, C., Martinez, M., Ricarte, J. J., Serrano, J. P., & Latorre, J. M. (2020). Differences in coping strategies between young and older adults: The role of executive functions. *The International Journal of Aging and Human Development, 90*(1), 28-49.
25. Norona, J. C., & Welsh, D. P. (2017). Romantic relationship dissolution in emerging adulthood: Introduction to the special issue. *Emerging Adulthood, 5*(4), 227-229.
26. Pancani, L., Aureli, N., & Riva, P. (2022). Relationship dissolution strategies: Comparing the psychological consequences of ghosting, orbiting, and rejection. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 16*(2), 1-17.
27. Pancani, L., Mazzoni, D., Aureli, N., & Riva, P. (2021). Ghosting and orbiting: An analysis of victims' experience. *Journal of Social and Personal Relationships, 38*(7), 1987-2007.
28. Quan-Haase, A., Nevin, A. D., & Lukacs, V. (2018). Romantic dissolution and facebook life: A typology of coping strategies for breakups. U Robinson, L., & Wellman, B. (ur.), *Networks, hacking and media – CITA MS@30: Now and then and tomorrow*. (str. 73-98). Bingley: Emerald Publishing Limited.
29. Reimer, J. E., & Estrada, A. R. (2021). College students' grief over a breakup. *Journal of Loss and Trauma, 26*(2), 179-191.

30. Shulman, S., Seiffge-Krenke, I., Scharf, M., Lev-Ari, L., & Levy, G. (2017). Adolescent depressive symptoms and breakup distress during early emerging adulthood: Associations with the quality of romantic interactions. *Emerging Adulthood, 5*(4), 251-258.
31. Stevens, F., Nurse, J. R. C., & Arief, B. (2021). Cyber stalking, cyber harassment, and adult mental health: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 24*(6), 367-376.
32. Stonard, K. E., Bowen, E., Walker, K., & Price, S. A. (2017). “They’ll always find a way to get to you”: Technology use in adolescent romantic relationships and its role in dating violence and abuse. *Journal of Interpersonal Violence, 32*(14), 2083-2117.
33. Tran, K., Castiglioni, L., Walper, S., & Lux, U. (2023). Resolving relationship dissolution—What predicts emotional adjustment after breakup? *Family Process, e12914*, 1-14.
34. Van Ouytsel, J., Van Gool, E., Walrave, M., Ponnet, K., & Peeters, E. (2016). Exploring the role of social networking sites within adolescent romantic relationships and dating experiences. *Computers in Human Behavior, 55*(0), 76-86.
35. Van Ouytsel, J., Walrave, M., Ponnet, K., Willems, A. S., & Van Dam, M. (2019). Adolescents’ perceptions of digital media’s potential to elicit jealousy, conflict, and monitoring behaviors within romantic relationships. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 13*(3), 1-21.
36. Vejmelka, L. (2012). Neke determinante vršnjačkog nasilja u adolescenciji. *Ljetopis socijalnog rada, 19*(2), 215-240.
37. Wu, K., & Bamishigbin, O. (2023). When silence speaks louder than words: Exploring the experiences and attitudes of ghosters. *Personal Relationships, 30*(4), 1358-1382.