

Uloga društvenih mreža nakon prekida romantičnog odnosa - kvalitativni pristup

Šamec, Lara

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:567330>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-18**



Repository / Repozitorij:

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Lara Šamec

**ULOGA DRUŠTVENIH MREŽA NAKON
PREKIDA ROMANTIČNOG ODNOSA –
KVALITATIVNI PRISTUP**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2024



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

Lara Šamec

**ULOGA DRUŠTVENIH MREŽA NAKON
PREKIDA ROMANTIČNOG ODNOSA –
KVALITATIVNI PRISTUP**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: doc. dr. sc., Jelena Maričić

Zagreb, 2024

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
1.1. <i>Teorijski modeli prekida.....</i>	2
1.2. <i>Čimbenici povezani s dobrobiti nakon prekida.....</i>	4
1.3. <i>Online nadgledanje nakon prekida.....</i>	6
1.4. <i>Pojam o sebi i osobni rast.....</i>	9
2. CILJ I ISTRAŽIVAČKA PITANJA.....	11
3. METODA.....	12
3.1. <i>Sudionici.....</i>	12
3.2. <i>Postupak.....</i>	13
3.3. <i>Instrumenti.....</i>	14
4. REZULTATI I RASPRAVA.....	14
4.1. <i>Doživljaj prekida.....</i>	14
4.2. <i>Online nadgledanje.....</i>	27
4.3. <i>Objavljivanje s namjerom.....</i>	39
5. OPĆA RASPRAVA.....	42
5.1. <i>Ograničenja i prijedlozi za buduća istraživanja.....</i>	43
6. ZAKLJUČAK.....	44
7. LITERATURA.....	47
8. PRILOZI.....	52

Sažetak

Online nadgledanje nakon prekida romantičnog odnosa je danas sve češća pojava kojom ljudi nastoje reducirati za to razdoblje karakteristične osjećaje nesigurnosti i zbunjenosti. O navedenoj pojavi ne postoji mnogo istraživanja, posebice na hrvatskoj populaciji zbog čega se u ovom istraživanju korištenjem kvalitativne metodologije nastojao steći uvid u proces *online* nadgledanja te njegove posljedice. Cilj ovog istraživanja bio je steći dublji uvid u proces razmišljanja osoba koje su sklone *online* nadgledanju te otkriti neke posljedice ovakvog ponašanja na dobrobit pojedinaca i njihov proces prebolijevanja. U istraživanju je provedeno devet polustrukturiranih intervjua sa sudionicama mlađe odrasle dobi, pri čemu se dob sudionica kretala između 23 i 32. Provedbom tematske analize na prikupljenim odgovorima sudionica, identificirano je 15 različitih tema koje se mogu svrstati u tri kategorije: *Doživljaj prekida*, *Online nadgledanje* i *Objavljivanje s namjerom*. U okviru razumijevanja doživljaja prekida, identificirane su teme *Zatišje pred buru* i *Poslije svega*, koju opisuju sljedeće pod teme: *Prva pomoć*, *Bijeg od problema*, *Iz grešaka se uči*, *Zar sve živimo isti život?* i *Zaljubila sam se u sebe*. Drugo područje kojim je opisano *online* nadgledanje obuhvaća sljedeće teme: *Umreženost zvana „followanje“*, *Online detektivke*, *Znatiželja ubila mačku*, *Što se krije u muškoj glavi*, *Što to on ima, a ja nemam?*, *Ti i ja smo sada stranci*, *Sve me boli od tebe*, *Želim da si dobro te Korak naprijed, tri unazad*. U okviru područja *Objavljivanje s namjerom* identificirane su sljedeće teme: *Bez tebe bolje sam...ili?*, *Osveta je slatka*, *Uvid u moj život te Činim li pravu stvar?* Sudionice su kao glavne motive za praćenje navodile znatiželju, analiziranje misli bivšeg partnera te usporedbu te su smatrale kako praćenje nazaduje proces prebolijevanja. Nalazi provedenog istraživanja pružaju vrijedan uvid u proces razmišljanja osoba koje su sklone korištenju društvenih mreža kao strategiju suočavanja nakon prekida.

Ključne riječi: prekid romantičnog odnosa, *online* nadgledanje, društvene mreže

Abstract

Online surveillance following the dissolution of a romantic relationship is increasingly common today, as people try to reduce the feelings of uncertainty and confusion that can characterize that period. There isn't many research on this phenomenon, especially in the Croatian population, which is why this study aimed to gain insight into the process of *online* surveillance and its consequences using qualitative methodology. The aim of this research was to gain a deeper understanding of the thought processes of individuals prone to *online* surveillance and to uncover some of the consequences of this behavior on individuals' well-being and their process of moving on. Nine semi-structured interviews were conducted with young adult female participants, aged between 23 and 32. By conducting thematic analysis on the collected responses, 15 different themes were identified, which can be categorized into three categories: *Experience of Breakup*, *Online Surveillance*, and *Intentional Posting*. Within the understanding of the breakup experience, the identified themes were *Calm Before the Storm* and *After Everything*, which is described by the following subthemes: *First Aid*, *Escaping Problems*, *Learning from Mistakes*, *Are We All Living the same Life?*, and *I Fell in Love with Myself*. The second identified area refers to *online* surveillance and includes the following themes: *Networked Called "Following"*, *Online Detectives*, *Curiosity Killed the Cat*, *What's Hidden in a Man's Head*, *What Does He Have That I Don't?*, *You and I Are Strangers Now*, *Everything Hurts Because of You*, *I Want You to Be Okay*, and *One Step Forward, Three Steps Back*. Within the area that refers to *Intentional Posting*, the following themes were identified: *Better Without You...Or?*, *Revenge Is Sweet*, *Insight into My Life*, and *Am I Doing the Right Thing?* Participants cited curiosity, analyzing the ex-partner's thoughts, and comparison as the main motives for surveillance and believed that this behavior hinders the process of moving on. The findings of the conducted research provide valuable insight into the thought processes of individuals who tend to use social networks as a coping strategy after a breakup.

Keywords: romantic relationship breakup, *online* surveillance, social media

1. UVOD

Rana odrasla dob je razdoblje koje prema Eriksonovoj psihosocijalnoj teoriji karakterizira izražena potreba za intimnošću i uspostavljanjem bliskih emocionalnih odnosa s drugima te pronalaženje romantične ljubavi (Berk, 2008). S obzirom na navedeno, zaljublivanje i formiranje romantičnih odnosa, kao i prekid istih nije neuobičajena pojava za ovo razvojno razdoblje. Dok se zaljublivanje i uspostavljanje novih romantičnih odnosa povezuju s brojnim ugodnim emocijama i pozitivnim promjenama u životu osobe, prekidi romantičnih odnosa se povezuju s neugodnim emocijama i velikom broju ljudi predstavljaju izuzetno uznemirujuće životno iskustvo, koje dovodi do neželjenih životnih promjena i smanjenja kvalitete života. Prekid romantičnog odnosa je univerzalno iskustvo koje može dovesti do različitih emocionalnih posljedica, kao što su ljutnja, tuga, povećan rizik za razvoj depresije (Belu i sur., 2016) i anksioznosti, sniženo samopouzdanje (Carter i sur., 2019), problemi prilagodbe, dezorganizirano ponašanje, osjećaji usamljenosti, tuge i boli (Finkelstein, 2014) te osjećaji odbačenosti i izdaje (Field, 2017). Istraživanje Preetz (2022) potvrdilo je neke od navedenih emocionalnih promjena nakon prekida romantičnog odnosa, odnosno potvrdilo je da partneri koji ne žive zajedno izvještavaju o povećanim razinama depresije nakon prekida te da izvještavaju o smanjenom zadovoljstvu životom. Ipak, navedeno je istraživanje potvrdilo da navedeni simptomi nestaju otprilike godinu dana nakon prekida, kad je razina zadovoljstva života pojedinca jednaka onoj prije prekida (Preetz, 2022). Osim navedenih emocionalnih posljedica, istraživanja Field (2011; 2017) pokazala su da se prekidi romantičnih odnosa također mogu povezati s određenim somatskim smetnjama i posljedicama koje uključuju bolove u prsima, nesanicu te oslabljene funkcije imunološkog i endokrinog sustava, što je očekivano s obzirom na intenzivniji stres i intruzivne misli koje osoba nastoji kontrolirati, a koji uvelike utječu na redovan san i tjelesnu dobrobit osobe.

Unatoč navedenim neugodnim posljedicama prekida, dobrobit pojedinca ne mora biti u velikoj mjeri narušena nakon prekida te pojedinac može doživjeti pozitivne životne promjene i osobni rast. Postoje velike razlike u doživljaju prekida kod različitih osoba, a posebice se ističu velike razlike u sveukupnom doživljaju stresa i njegovom trajanju te u nekim specifičnim emocijama poput krivnje, ljutnje ili očaja (Sprecher i sur., 1998). S obzirom na to da se iskustva i doživljaji prekida u velikoj mjeri razlikuju, važno je spoznati odakle potječu takve razlike, a njihovom objašnjenju pridonose različiti teorijski modeli romantičnih odnosa i prekida romantičnih odnosa. Oni pružaju uvid u neke od čimbenika koji

imaju ulogu tijekom prekida romantičnog odnosa, a posljedično djeluju na doživljaj i intenzitet prekida o kojem će ovisiti psihosocijalna prilagodba osobe.

1.1. Teorijski modeli prekida

Prekid romantičnog odnosa je složen proces koji traje i koji se može odvijati u nekoliko različitih faza. Jednu od najpoznatijih teorija prekida partnerskog odnosa iznio je Duck (1982; 2005), koji navodi da se proces prekida odvija u pet stupnjeva: intrapersonalni stupanj, u kojem jedan partner u većoj mjeri počinje osjećati nezadovoljstvo odnosom te se počinje emocionalno distancirati i zahlađivati odnos; dijadni stupanj, u kojem drugom partneru postaje jasno da postoji nezadovoljstvo u odnosu i nastoji otkriti razloge te započinju rasprave o prekidu; socijalni stupanj, u kojem se prekid objavljuje bliskim ljudima koji nastoje pružiti podršku kritiziranom partneru i najčešće počinju zauzimati strane (Aronson i sur., 2005; Salzwedel, 2021). Prekid odnosa se najčešće odvija u razdoblju takozvanog bračnog sprovoda (Čudina-Obradović i Obradović, 2006; prema Balijsa, 2023), nakon čega ponovno slijedi intrapersonalni stupanj prekida ili takozvana faza „uskrsnuća“ (eng. *Resurrection Processes*), u kojoj dolazi do oporavka od prekida, formiranja objašnjenja o tome zašto je do prekida došlo (Aronson i sur., 2005) te do reevaluacije vlastitih postupaka i pogrešaka koje se mogu ispraviti tijekom formiranja novih romantičnih odnosa (Salzwedel, 2021). Iako je navedeni model značajan zbog naglašavanja da je prekid proces s brojnim koracima, a ne jednokratni događaj, on ima mnogo nedostataka. Unatoč tome što su postavke navedenog modela još uvijek prisutne u velikom broju istraživanja koja se bave prekidima romantičnih odnosa i što postoje istraživanja koja su u određenoj mjeri dokazala pretpostavke navedenog modela (Tashiro i Frazier, 2003; Trask, 2017; Fox i sur., 2021), ne može se tvrditi da je on u potpunosti znanstveno utemeljen zbog korištenja retrospektivnih podataka koji su prikupljeni neko vrijeme nakon prekida u nekim drugim životnim okolnostima kod pojedinca, što može uvelike zamagliti kako je prekid stvarno izgledao. Isto tako, model se smatra kulturalno pristranim jer je utemeljen u individualističkim kulturama u kojima je ulazak u odnose dobrovoljan te objašnjava na koji način se prekid može odvijati, no ne nudi uvid u moguće razloge prekida romantičnog odnosa, što se može objasniti modelom ulaganja u vezu. Ipak, bitno je istaknuti da je Duckov model jedan od prvih koji je pružio informacije značajne za razumijevanje i suočavanje s prekidima romantičnih odnosa te ukazao na strukturu prekida koja može pomoći ljudima da što prije i učinkovitije započnu proces prebolijevanja (Brammer i sur., 2023).

Prethodno spomenuti model ulaganja u vezu je teorija koju su razvili Caryl Rusbult i suradnici (1983) i objašnjava neke od čimbenika o kojima ovisi odanost vezi, čije varijable predviđaju stabilnost veze. Odanost vezi ovisi o trima čimbenicima: zadovoljstvu vezom, postojanju alternativnih veza te o stupnju ulaganja u vezu, koji Rusbult navodi kao središnji pojam ove teorije. Ulaganje u vezu odnosi se na neke materijalne (novac) i nematerijalne (trud) resurse koje osoba unosi u vezu te prekidom riskira izgubiti. Prethodno navedeni resursi pripadaju intrinzičnom ulaganju, koje se odnosi na stvari koje osoba direktno unosi u odnos, dok postoji i ekstrinzično ulaganje, koje se odnosi na stvari koje osoba dobiva kroz odnos, poput djece ili prijatelja. Dakle, ljudi prilikom donošenja odluke o prekidu romantičnog odnosa razmatraju odnos količine uloženog u vezu i količine izgubljenoga ukoliko odluče napustiti istu, zadovoljstvo vezom koje ovisi o percipiranim dobicima i gubicima u odnosu na očekivanja što bi trebali dobiti u vezi, te razmatraju postojanje alternativnih veza i mogućnosti. Kod visoke stabilnosti veze osobe osjećaju visoku razinu odanosti koja je rezultat visokog stupnja zadovoljstva vezom, visokog stupnja ulaganja u vezu te niske kvalitete alternativnih veza, no ukoliko je stabilnost veze niska, postoji veća vjerojatnost da će osoba prekinuti romantični odnos. Kao što je prethodno navedeno, vrijednost Rusbultinog modela leži u mogućnosti predviđanja odanosti romantičnom odnosu, zbog čega su istraživači temeljne postavke modela pokušali primijeniti i proširiti na različite vrste odnosa. Tran i suradnici (2019) proveli su meta-analizu istraživanja koja su koristila navedeni model u predviđanju odanosti odnosima u različitim domenama te se pokazalo da se model ulaganja u vezu može primijeniti na prekide odnosa, na prijateljske odnose, odnose u kojima postoji zlostavljanje, parasocijalne odnose, odnosno jednostrane odnose između medijskih figura i njihovih pratitelja, na poslovne odnose, odnose prema okolišu ili akademskim institucijama. Osim toga, model je danas primjenjiv i u kontekstu *online* pronalaženja partnera u kojem se nastoji predvidjeti odanost *online* partnerima i samim mobilnim i internetskim aplikacijama koje služe za *online* upoznavanje potencijalnih romantičnih partnera (Sharabi i Timmermans, 2020). Dakle, model je široko rasprostranjen, znanstveno utemeljen i predstavlja jedan od temeljnih modela kojima se nastoje objasniti međuljudski odnosi (Perlman i sur., 2018). Navedenim se modelom može objasniti odanost bivšem partneru i nakon prekida u obliku bliskog, ali neromantičnog odnosa (Tan i sur., 2015) zbog čega našem istraživanju može pružiti teorijski okvir za objašnjenje odanosti bivšem partneru nakon prekida putem neizravnog kontakta, koji može biti u obliku *online* nadgledanja.

1.2. Čimbenici povezani s dobrobiti nakon prekida

Iako prekidi predstavljaju visoko uznemirujući događaj većini ljudi, njegove posljedice na dobrobit osobe mogu varirati i ovisiti o različitim čimbenicima, kao što su strategije suočavanja s prekidom, spol, iniciranje prekida (Balijska, 2023) te trajanje i vrsta odnosa (Belu i sur., 2016). Kada je riječ o strategijama suočavanja, one predstavljaju bihevioralne i psihološke napore kojima osoba nastoji kontrolirati, negirati ili umanjiti stres koji osjeća nakon uznemirujućih situacija (Tarar i Akhtar, 2021). One se mogu podijeliti u pet kategorija: (1) suočavanje usmjereno na izražavanje emocija (eng. *self-help coping*) te traženje emocionalne i instrumentalne pomoći kako bi se održala emocionalna dobrobit; (2) suočavanje usmjereno na rješavanje problema (eng. *approach coping*) koje uključuje aktivno suočavanje, planiranje i smanjivanje nekih drugih aktivnosti koje odvlače pažnju, poput različitih projekata ili posla, kako bi se mogli adekvatno usmjeriti na stresor; (3) akomodativno suočavanje s teškoćama kojim se nastoji održavati optimizam, prihvaćanje situacije, pozitivno preoblikovanje situacije i kompenzacija kad se problem ne može riješiti; (4) suočavanje izbjegavanjem kojim se nastoji odmaknuti od problema i uključuje poricanje, psihološku i ponašajnu neangažiranost te prebacivanje krivnje na druge; i (5) suočavanje usmjereno na samokažnjavanje koje uključuje usmjeravanje na negativne misli i osjećaje kod pojedinca i uključuje samookrivljavanje te ruminaciju (Carver i sur., 1989, Zuckerman i Gagne, 2003; prema Gehl i sur., 2023). Suočavanje usmjereno na emocije, rješavanje problema i akomodativno suočavanje predstavljaju konstruktivne strategije suočavanja koje mogu ublažiti emocionalnu uznemirenost nakon prekida, te dovesti do osjećaja olakšanja i emocionalnog rasterećenja (Gehl i sur., 2023), dok su izbjegavanje i samokažnjavanje nekonstruktivne strategije suočavanja koje će vjerojatnije odabirati osobe s anksioznom privrženosti, odnosno anksiozno-izbjegavajućom ili anksiozno-opirućom privrženosti i koje su povezane s anksioznim i depresivnim simptomima kod pojedinaca (Gehl i sur., 2023).

Liddon i suradnici (2018) istraživali su spolne razlike u strategijama suočavanja sa stresom te se pokazalo kako su žene sklonije suočavanju usmjerenom na emocije zbog čega su sklonije odlasku na psihoterapiju i razgovoru s prijateljima i obitelji tražeći emocionalnu ili instrumentalnu podršku tijekom nošenja sa stresom. Potonje je potvrđeno istraživanjem Cartera i suradnika (2019) u kojem su sudionici naveli kako im je u periodu nakon prekida koristila podrška prijatelja u procesu uspješnog prebolijevanja prekinutog odnosa te dodatno navode okupiranost poslom ili studijem kao olakšavajući čimbenik nakon prekida. Osim razgovora kao konstruktivne strategije suočavanja, žene su sklonije uzimati propisane

lijekove, koristiti *self-help* knjige, moliti, meditirati, baviti se tjelesnom aktivnošću, odlaziti na odmore te se baviti različitim hobijima, no s druge strane sklonije su i emocionalnom prejedanju kako bi smanjile ruminaciju, što se može smatrati neprilagođenom strategijom suočavanja (Liddon i sur., 2018). Kad su u pitanju spolne razlike, pokazalo se da su žene podložnije depresiji i beznađu nakon prekida (Field, 2017), da češće doživljavaju negativne posljedice prekida (Balija, 2023) te da je proces oporavka mentalnog zdravlja kod žena duži nego kod muškaraca (Leopold, 2018; prema Balija, 2023). Osim toga, DeLecce i Weisfeld (2016) navode kako su žene koje koriste neprilagođene strategije suočavanja sa stresom prekida sklonije *online* nadgledanju partnera putem društvenih mreža te kontaktiranju partnera nakon prekida putem mobilnih uređaja, zbog čega su pri odluci o odabiru uzorka žene bile vjerojatniji kandidati za naše istraživanje.

Osim strategija suočavanja i spola, prilikom predviđanja razine dobrobiti i stresa nakon prekida, važno je razmotriti neke značajke odnosa prije prekida, pri čemu nam pomaže Rusbultin model ulaganja u odnos. Dakle prema navedenoj teoriji, vjerojatnije je da osobe koje su u većoj mjeri ulagale u romantični odnos, bile zadovoljne odnosom i odane odnosu te imale manje alternativnih mogućnosti, osjećaju veću razinu stresa nakon prekida (Sprecher i sur., 1998). Istraživanje Tan i suradnika (2015) također pokazuje da će osobe koje su u većoj mjeri ulagale u romantični odnos te bile zadovoljnije odnosom pokazivati i veću potrebu za održavanjem odnosa s bivšim partnerom nakon prekida. Isto tako, važno je uzeti u obzir trajanje veze jer će razina stresa nakon prekida biti veća ukoliko je odnos duže trajao (Attridge i sur., 1995; prema Sprecher i sur., 1998), s obzirom na to da je osoba duže vrijeme ulagala u odnos. Osim trajanja veze, važno se osvrnuti i na sam doživljaj i iskustvo u vezi koje može biti pozitivno i uključivati intimnost, poštovanje i konstruktivne načine rješavanja konflikata i komunikaciju, te negativno, koje može uključivati verbalnu agresiju, konflikte i dominaciju bivšeg partnera (Tran i sur., 2023). Istraživanje Cartera i suradnika (2019) pokazalo je kako nekim pojedincima prisjećanje na neke loše aspekte veze pomaže u procesu prebolijevanja prekida romantičnog odnosa. Ipak, novije istraživanje Tran i suradnika (2023) pokazalo je da snažna pozitivna i snažna negativna iskustva imaju jednak učinak na emocionalnu prilagodbu pojedinca nakon prekida, koja uključuje nižu emocionalnu dobrobit, osjećaje tuge i krivnje.

Emocionalna prilagodba pojedinca nakon prekida te njegova uspješnost suočavanja s prekidom može ovisiti o statusu inicijatora prekida. Prekidi romantičnih odnosa u velikom broju slučajeva nisu uzajamni te se smatra kako se osobe koje su inicijatori prekida lakše

suočavaju s prekidom veze, za razliku od ne-inicijatora koji su u većoj mjeri iznenađeni prekidom te se teže prilagođavaju novonastaloj situaciji i gubitku partnera (Belu i sur., 2016). Sprecher i suradnici (1998) ponudili su objašnjenje ovakve razlike u emocionalnom doživljaju prekida, a to je da ljudi osjećaju veću razinu stresa kad percipiraju da su životni događaji izvan njihove kontrole. Dakle, inicijatori prekida imaju svojevrsnu kontrolu nad prekidom, svjesni su činjenice da će se prekid dogoditi i imaju potencijalnu strategiju i plan za prekid, dok je on često iznenađujući za partnera ne-inicijatora te je i percepcija kontrole nad situacijom manja. U većini slučajeva, inicijatori prekida izvještavaju o boljoj emocionalnoj dobrobiti, olakšanju nakon prekida te manjim razinama tuge, ljutnje i krivnje u odnosu na ne-inicijatore prekida (Tran i sur., 2023). Ipak, inicijatori prekida također doživljavaju posljedice prekida koje mogu ovisiti o odabranoj strategiji prekida. U istraživanju Banks i suradnika (1987) inicijatori prekida izvještavali su o većim razinama depresije nakon korištenja strategija poput verbalnog udaljavanja, primjerice govorenje partneru kako nisu više zaljubljeni.

Razmatrajući sve navedene čimbenike, može se steći bolji uvid u to koji će pojedinci vjerojatnije osjećati veće razine anksioznih i depresivnih simptoma nakon prekida romantičnog odnosa te imati otežan proces tugovanja i veću potrebu za održavanjem nekog dugoročnog odnosa s bivšim partnerom. Za provedbu ovog istraživanja od velikog su značaja iskustva osoba ženskog spola koje koriste *online* nadgledanje bivšeg partnera kao strategiju suočavanja s prekidom, ali isto tako se želi steći uvid u ulogu ostalih navedenih čimbenika tijekom procesa prebolijevanja romantičnog odnosa.

1.3. Online nadgledanje nakon prekida

Prilikom definiranja fenomena *online* nadgledanja, važno je osvrnuti se na kontekst u kojem se uopće pojavio i počeo razvijati. Razdoblje 21. stoljeća obilježila je tehnološka revolucija, započeta razvojem računala, a danas uključuje masovno korištenje mobilnih tehnologija i interneta koji su doveli do transformacije društvenog života ljudi (Silajdžić i Dudić, 2020). U Izvještaju *Digital 2023 – Global Digital Overview* (Kemp, 2023) procjenjuje se da je u siječnju 2023. godine Internet koristilo 64,4% svjetske populacije, pri čemu su dva najčešća razloga korištenja bila traženje informacija i održavanje kontakta s prijateljima i obitelji korištenjem internetskih resursa namijenjenih za komunikaciju (primjerice, mobilne aplikacije za slanje i primanje poruka) te onih za društveno umrežavanje (primjerice, društvene mreže). S obzirom na to da se komunikacija s društvenom okolinom ističe kao jedna od primarnih potreba korisnika interneta, nije začuđujuće da je razvojem pametnih

mobilnih tehnologija došlo i do značajnog razvoja društvenih mreža, koje su danas većinom besplatne, intuitivne za korištenje i javno dostupne svim korisnicima. Široka rasprostranjenost društvenih mreža potvrđena je u prethodno navedenom Izvještaju, u kojem je navedeno da je čak 59,4% svjetske populacije koristilo društvene mreže u siječnju 2023. godine te su najčešće korištene društvene mreže WhatsApp, Instagram i Facebook (Kemp, 2023). U istom Izvještaju, održavanje kontakata s obitelji i prijateljima ističe se kao dominantan razlog korištenja društvenih mreža, dok društvene mreže koriste vremenski otprilike dva sata i 30 minuta dnevno (Kemp, 2023). S obzirom na sve navedeno, može se zaključiti kako mladi danas velik dio vremena provode *online* kako bi uspostavili i održavali kontakt sa svojom društvenom okolinom, a to čine pregledavajući različite slikovne, video i auditivne sadržaje koje netko objavi, izravno i neizravno komunicirajući putem poruka (eng. *direct message* ili *DM*), reagiranjem na različite objave oznakom „sviđa mi se“ (eng. *like*), ostavljanjem komentara na različitim objavama ili „praćenjem“ profila druge osobe (eng. *follow*). Osim toga, većina društvenih mreža danas ima inačicu „priča“ (eng. *story*), pri čemu osoba objavljuje neki aktualni sadržaj iz svog života koji se samostalno obriše nakon 24 sata, a tijekom tih 24 sata osoba ima pristup popisu korisnika koji su vidjeli taj sadržaj.

Objavlivanjem različitog sadržaja na društvenim mrežama, informacije o osobi postaju brzo i javno dostupne drugim korisnicima zbog čega dolazi do svojevrstne transformacije romantičnih odnosa, pri čemu se romantični partneri sve više oslanjaju na društvene mreže za iniciranje, održavanje i prekidanje intimnog odnosa (Reiss i sur., 2021). Ono što je od interesa u ovom istraživanju je ponašanje pojedinaca na društvenim mrežama nakon prekida, a koje se odnosi na nadgledanje *online* aktivnosti bivšeg partnera za koje Marshall (2012) navodi da uključuje učestala ponašanja poput praćenja objava bivših partnera, pregledavanje njihovih objavljenih slika i videa, čitanje komentara na profilu osobe te pregledavanje liste ljudi s kojima je nadgledana osoba povezana na društvenoj mreži. Na taj način pojedinac dobiva nove i ažurne informacije o bivšem partneru te održava neku vrstu povezanosti s njim (Fox i Tokunaga, 2015). Važno je naglasiti da bivši partneri ne moraju biti u izravnoj komunikaciji preko društvenih mreža, već je dovoljno da su povezani na društvenim mrežama (Fox i Tokunaga, 2015), primjerice da su „prijatelji“ na Facebook-u ili da se „prate“ na Instagram-u. Prikupljanje informacija *online* može se smatrati krovnim pojmom *online* nadgledanja jer uključuje istraživanje nekih općenitih informacija o interesima osobe motivirano znatiželjom, dok je *online* nadgledanje usmjereno na neke specifične informacije vezane uz odnos s bivšim partnerom i često je motivirano anksioznošću

(Tokunaga, 2016). *Online* nadgledanje je u hrvatskom žargonu također poznato pod nazivom „stalkanje“ (Strinavić, 2019) zbog čega ga je važno diferencirati od uhođenja, koje uključuje zakonom kažnjiva i invazivna ponašanja koja uzrokuju strah kod žrtava (Lyndon i sur., 2011). Danas se *online* nadgledanje smatra uobičajenim ponašanjem koje nije invazivno, pri čemu oko 70% sudionika u istraživanju Lyndon i sur. (2011) navodi da nadgleda bivše partnere, iako je to ponašanje koje često izaziva sram kod pojedinaca i koje rijetko priznaju članovima svog socijalnog okruženja (Tong, 2013). Sličan postotak dobiven je istraživanjem na hrvatskoj populaciji, u kojem Celižić (2022) navodi kako čak 62,5% sudionika navodi da prati bivše partnere na društvenim mrežama, posebice na Facebook-u i Instagram-u.

Kada je riječ o tome koje skupine ljudi vjerojatnije koriste *online* nadgledanje kao strategiju suočavanja sa stresom, može se reći da su osobe koje su u većoj mjeri pogođene prekidom sklonije *online* nadgledanju bivšeg partnera (Fox i Tokunaga, 2015). Osim toga, istraživanje koje je provela Tong (2013) pokazalo je da su osobe ne-inicijatori prekida sklonije *online* nadgledanju, što se može objasniti time da osjećaju veću nesigurnost vezanu uz prekid romantičnog odnosa pa shodno tome žele prikupiti što više informacija koristeći društvene mreže.

S obzirom na to da razdoblje nakon prekida intimnog romantičnog odnosa karakteriziraju osjećaji nesigurnosti i zbunjenosti, *online* nadgledanje ljudima često služi kao sredstvo kojim nastoje smanjiti navedene osjećaje i kojim mogu dobiti odgovore na neka pitanja u vezi života bivšeg partnera. Informacije koje osobe najčešće žele prikupiti odnose se na to ima li novog romantičnog partnera, što govori drugima vezano uz njihov odnos te informacije vezane uz društveni život bivšeg partnera općenito (Tong, 2013). Istraživanje koje je provela Strinavić (2019) na hrvatskoj populaciji potvrdilo je prethodno navedenu kategorizaciju motiva, odnosno pokazalo je da se većina osoba okreće *online* nadgledanju kako bi otkrili što se novo događa u svakodnevnom životu bivšeg partnera, kako bi saznali romantični status bivšeg partnera ili saznali informacije o njegovom novom romantičnom partneru.

Iako pojedinci koriste *online* nadgledanje kako bi smanjili nelagodu nakon prekida, ono često izaziva bezbroj neugodnih emocija i misli te onemogućuje adekvatnu prilagodbu pojedinca nakon prekida. Ovo je potvrđeno istraživanjem koje su proveli Spotswood i Carpenter (2020) u kojem je navedeno da su dva glavna motiva za nadgledanje sljedeća: (1) saznanje je li bivši partner započeo novi romantični odnos te (2) usporedba sebe s potencijalnim novim romantičnim partnerom bivšeg partnera. Navedeni se motivi mogu

povezati sa željom da se ponovno započne veza s bivšim partnerom zbog čega pojedinci osjećaju intenzivniju potrebu za nadgledanje *online* interakcija bivšeg partnera te intenzivnije neugodne emocije nakon usporedbe s bivšim partnerom ili njegovim potencijalnim novim partnerom (Spotswood i Carpenter, 2020).

Nadgledanje bivših partnera putem društvenih mreža tako danas predstavlja veliki problem nakon prekida romantičnog odnosa koji dovodi do otežane prilagodbe pojedinca, odgođenog oporavka, neugodnih emocija poput ljubomore, žudnje prema bivšem partneru, a može doći i do pojave depresije (Strinavić, 2019). Slični su nalazi dobiveni istraživanjem Marshall (2012) koje je pokazalo da povezanost s bivšim partnerom na Facebook-u te izloženost njegovom profilu inhibira proces prebolijevanja partnera i osobni rast pojedinca, stvarajući veće razine stresa, neugodne emocije, seksualnu želju te veću žudnju za bivšim partnerom.

Online nadgledanje ima negativne posljedice na pojedince, no ne postoji mnogo istraživanja, posebice na hrvatskoj populaciji, koja proučavaju odrednice *online* nadgledanja te njegovu ulogu u održavanju mentalnog zdravlja i dobrobiti pojedinca. Iz navedenog se razloga u ovom istraživanju, korištenjem kvalitativne metodologije, nastoji steći dublji uvid u proces razmišljanja osoba koje su sklone *online* nadgledanju te u negativne posljedice ovakvog ponašanja na mentalno zdravlje i oporavak osobe nakon prekida. Važno je naglasiti da je većina istraživanja ovog fenomena usmjerena na nadgledanje putem Facebook-a (Marshall, 2012; Tong, 2013; Fox i Warber, 2013; Tokunaga, 2016), što se može objasniti činjenicom da je Facebook dugo godina bio najrasprostranjenija i daleko najkorištenija društvena mreža, dok danas većina ljudi koristi Instagram (Kemp, 2023) zbog čega se može očekivati da će sudionici u ovom istraživanju navoditi Instagram i neke druge društvene mreže za *online* nadgledanje partnera.

1.4. Pojam o sebi i osobni rast

S obzirom na to da se prekidi smatraju jednim od najstresnijih životnih događaja i dovode do ozbiljnog narušavanja psihičke i tjelesne dobrobiti pojedinca, nije začuđujuće da se istraživači prekida romantičnih odnosa često nastoje usmjeriti na čimbenike ili ponašanja, poput *online* nadgledanja partnera, koji otežavaju proces prebolijevanja ili na čimbenike i ponašanja koji ga olakšavaju. Ipak, neka istraživanja, poput istraživanja Carter i suradnika (2019), pokazuju kako ljudi mogu doživjeti osjećaje olakšanja i slobode nakon prekida zbog čega je važno naglasiti i osvrnuti se na neke pozitivne promjene koje pojedinac može

doživjeti nakon prekida, a najčešće su to neke osobne životne promjene i promjene u pojmu o sebi.

Tijekom romantičnih odnosa često se može primijetiti određena razina međuovisnosti između partnera zbog čega je važno razmotriti kako prekid djeluje na pojam o sebi nekog pojedinca jer se može očekivati određena razina zbunjenosti vezana uz samopoimanje te potreba za redefiniranjem sebe u novonastalim životnim okolnostima. Pojam o sebi može se definirati na različite načine, ali najčešće se opisuje kao doživljaj sebe te James (1890) navodi kako se sastoji od fizičkog izgleda, posjedovanja materijalnih dobara, skupine uloga, prototipova, stavova, vjerovanja, osobina za koje pojedinac smatra da ih posjeduje (Slotter i sur., 2010), motivacije osobe, njenih ciljeva, vrijednosti te znanja o socijalnom svijetu, odnosno o njegovim dijelovima poput interpersonalnih odnosa i socijalnih uloga (Mattingly i sur., 2020). Pojam o sebi ima različite funkcije, a jedna od njih je uspostavljanje veze s drugim ljudima i važno ga je promatrati u kontekstu interpersonalnih odnosa, posebice u kontekstu izrazito bliskih i romantičnih odnosa. Mattingly i suradnici (2020) navode kako romantični partner podržava i validira postojeće aspekte pojma o sebi te potiče osobni razvoj kako bi osoba mogla postati što sličnija svom idealnom ja, ali isto tako bliski romantični odnosi mogu promijeniti veličinu, strukturu i raznolikost pojma o sebi osobe pri čemu osobe osjećaju kognitivnu povezanost s partnerom te proširuju svoj pojam o sebi usvajajući neke partnerove osobine. Zbog toga se u romantičnim vezama pojam o sebi pojedinca često isprepliće s partnerovim te granice između njih postaju zamagljene i nejasne, zbog čega je osoba nakon prekida suočena s promjenom sadržaja pojma o sebi te se ima potrebu redefinirati na određen način, kao što je promjena fizičkog izgleda, socijalnih krugova, aktivnosti, ciljeva ili vrijednosti (Slotter i sur., 2010). Istraživanje Slotter i suradnika (2014) pokazalo je kako neke osobe nakon prekida namjerno potiskuju i odbijaju zadržati osobine koje u velikoj mjeri povezuju s partnerom kao način nošenja sa stresom prekida, dok druge zadržavaju neke stečene osobine koje dovode do svojevrsne ekspanzije, odnosno proširenja postojećeg pojma o sebi. Osim toga, neki od načina na koje osobe nastoje redefinirati ili proširiti svoj zamagljeni pojam o sebi uključuju bavljenje različitim hobijima i interesima koje su zapostavili tijekom romantičnog odnosa, čime se na pozitivan način proširuje postojeći pojam o sebi; ekspresivno pisanje o prekidu romantičnog odnosa koje omogućuje procesiranje informacija o prekidu usmjeravajući se na emocije i ponovnu procjenu prekida; te ne-ruminirajuće razmišljanje o prekidu (Mattingly i sur., 2020). Neke osobe mogu se usmjeriti na održavanje prijateljskog odnosa s bivšim partnerom (Mattingly i sur., 2020) ili

čak ponovno započeti vezu s bivšim partnerom (Cope i Mattingly, 2021) kako bi ponovno izgradili jasniju sliku o sebi, no ove metode su rjeđe i predstavljaju samo privremeno rješenje jer mogu dovesti do dugoročnih kognitivnih i emocionalnih teškoća.

Pojedinci koji koriste konstruktivne strategije suočavanja sa stresom i koje su usmjerene na pozitivno restrukturiranje pojma o sebi nakon prekida mogu doživjeti osobni rast nakon prekida i izvještavati o brojnim pozitivnim promjenama u životu nakon prekida. Istraživanje Tashiro i Frazier (2003) bavilo se osobnim rastom povezanim sa stresnim događajima, koji pretpostavlja da će pojedinci nakon kriznih, odnosno stresnih ili traumatičnih događaja „izrasti“ iz svojih prethodnih obrazaca psihološkog funkcioniranja i usmjeriti se na uvođenje velikih životnih promjena. Ovakva vrsta osobnog rasta može uključivati pozitivne promjene u samopercepciji, primjerice doživljaj većeg samopouzdanja, promjene u interpersonalnim odnosima pri čemu je povećana bliskost s ljudima u neposrednoj okolini te promjene u životnoj filozofiji i empatiji, koje uključuju neke promjene životnih prioriteta nakon prekida (Tashiro i Frazier, 2003). Njihovim je istraživanjem potvrđeno kako više žena nego muškaraca izvještava o osobnom rastu nakon prekida, pri čemu većina žena navodi prosječno pet pozitivnih promjena nakon prekida koje im mogu pomoći u budućim romantičnim odnosima, a najviše ih se odnosilo na promjene u nekim osobnim i specifičnim karakteristikama i vjerovanjima (Tashiro i Frazier, 2003). Osim toga, druga najčešća skupina promjena odnosila se na neke okolišne faktore, pri čemu su sudionice izvještavale o pozitivnim promjenama u obiteljskim odnosima te o većoj uspješnosti na poslu ili školi nakon doživljenog prekida romantičnog odnosa (Tashiro i Frazier, 2003). Kvalitativnim pristupom u ovom istraživanju nastoji se dobiti dublji uvid u neke pozitivne promjene koje sudionice doživljavaju nakon prekida romantičnog odnosa, unatoč korištenju *online* nadgledanja bivšeg partnera kao jedne od strategija suočavanja sa stresom prekida.

2. CILJ I ISTRAŽIVAČKA PITANJA

Ovim se istraživanjem nastoji kvalitativnom metodologijom steći dublji uvid u neke posljedice prekida romantičnog odnosa, a koje se odnose na dobrobit sudionica nakon prekida i neke potencijalne promjene vezano uz njihov pojam o sebi te imaju li one neku ulogu tijekom *online* nadgledanja bivšeg partnera. Isto tako, nastoje se saznati sklonosti korištenju različitih strategija suočavanja sa prekidom i koju ulogu imaju različiti čimbenici poput

značajki veze prije prekida ili inicijacije prekida u održavanju dugoročnog odnosa prema bivšem partneru.

Vezano uz to, ovim se istraživanjem nastoji steći dublji uvid u proces razmišljanja osoba koje su sklone *online* nadgledanju te u neke doživljene ili percipirane posljedice ovakvog ponašanja, a koje imaju ulogu u narušavanju mentalnog zdravlja osobe te koje remete oporavak osobe nakon prekida.

3. METODA

3.1. Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 9 žena heteroseksualne orijentacije u rasponu dobi od 23 do 32 godine. Navedene sudionice su ispunile preliminarni upitnik koji je sadržavao pitanja o dobi sudionica, jesu li u zadnje tri godine doživjele prekid veze koja je za njih značajna, koliko dugo je veza trajala i nakon koliko vremena se dogodio prekid, koliko često razmišljaju o partneru, koliko im je teško zbog prekida veze i prate li i pogledaju još uvijek bivše partnere na društvenim mrežama. U početnoj fazi istraživanja definirani su sljedeći kriteriji za odabir sudionica za sudjelovanje u intervjuu na temelju odgovora u preliminarnom upitniku: dob između 25 i 30 godina uz manja odstupanja, doživljen značajan prekid u zadnje tri godine, razmišljanje o partneru *ponekad* ili *često*, osjećaji teškoća vezanih uz prekid izraženi vrijednostima 2, 3 i 4, pri čemu 1 označava *nije mi nimalo teško vezano uz prekid*, a 5 *izrazito mi je teško* te konačno praćenje bivših partnera na društvenim mrežama nakon prekida izraženo sa *ponekad*, *često* i *vrlo često*. Ovako definirani kriteriji i specifičnost teme doveli su do određenih metodoloških teškoća u prikupljanju sudionika, što je bio zahtjevan proces u trajanju od nekoliko mjeseci. Sudionice su prvo prikupljane metodom snježne grude preko prijatelja i poznanika te kasnije, zbog malog prikupljenog broja sudionica, preko objava na različitim društvenim mrežama poput Instagram-a, Facebook-a i LinkedIn-a. Unatoč promijenjenom načinu prikupljanja sudionika, ukupan broj odgovora na upitniku te broj potencijalnih kandidata je ostao vrlo malen zbog čega su prvotno navedeni kriteriji promijenjeni i ublaženi, pri čemu je najbitnije bilo da je osoba doživjela značajan prekid odnosa u zadnje tri godine, da još uvijek prati bivšeg partnera na društvenim mrežama te da joj nije izrazito teško vezano uz prekid. Prema novim kriterijima, odustalo se od toga da sudionice o bivšem partneru razmišljaju samo *ponekad* ili *često*, već su u izbor za intervju odabirane i sudionice koje su na navedeno pitanje odgovarale sa vrijednostima 2 – *rijetko* i 5

– *vrlo često* zbog mogućnosti da samo razmišljanje o partneru ne mora biti indikator otežanog tugovanja i značajnih posljedica po mentalnom zdravlju nakon prekida. Isto tako, kriterij vezan uz osjećaje nakon prekida je ublažen tako da su u izbor za intervju bile odabirane sudionice koje su odgovarale s vrijednosti 1 – *nije mi nimalo teško*, a koje su nastavile *online* nadgledati bivšeg partnera zbog uočene disonance između ponašanja i izražavanja emocija vezanih uz bivšeg partnera. U izbor za intervju su također odabrane dvije sudionice koje su navele da rijetko *online* nadgledaju bivšeg partnera zbog sumnje na mogućnost socijalno poželjnog odgovaranja.

Sve su navedene sudionice doživjele prekid značajne veze u zadnje tri godine, a trajanje veza kretalo se u rasponu od 2,5 mjeseci do 8 godina. Većina sudionica navela je da ponekad ili često prati bivše partnere na društvenim mrežama, što je krajem istraživanja bio najznačajniji kriterij pri odabiru sudionika. Tri sudionice inače žive na području Bjelovara, dok ih 6 živi na području Zagreba ili Zagrebačke županije.

3.2. Postupak

Provedeno je ukupno 9 polustrukturiranih intervjua, od čega je njih 6 provedeno na području Zagreba, jedan je proveden na području Bjelovara i dva su provedena *online* putem. Intervjue je provodila jedna istraživačica u domovima sudionika, dok su dva intervjua provedena u mirnom kafiću po izboru sudionica i dva *online* putem. Trajanje intervjua kretalo se između 35 minuta i 75 minuta.

Potencijalne sudionice su pristanak za sudjelovanje u istraživanju davale tako da su ispunile preliminarni upitnik te na kraju istog ostavile e-mail adresu preko koje su ostvarile komunikaciju s istraživačicom, pri čemu im je naglašeno da će se navedena e-mail adresa koristiti samo u komunikacijske svrhe čime se osigurala povjerljivost sudionica. Odabranim je sudionicama na navedenu e-mail adresu poslan poziv za sudjelovanje u intervjuu u kojem je objašnjena daljnja procedura provedbe istraživanja. Pritom su sudionice upoznate sa postupkom snimanja intervjua i izrade transkripata. Prije same provedbe intervjua, sudionicama je bilo objašnjeno kako će audio sadržaj intervjua biti sniman mobilnim uređajem te su sudionice informirani pristanak dale potpisivanjem suglasnosti za snimanje intervjua. Snimke intervjua su bile dostupne samo istraživačici te su nakon izrade transkripata snimke obrisane. Transkripti su bili pohranjeni na USB uređaju koji je bio dostupan samo istraživačici i mentorici te nisu sadržavali imena sudionica. Prilikom obrade podataka i navođenja citata u ovom radu korišteni su pseudonimi te su u citatima preoblikovane i

uklonjene neke potencijalno identificirajuće informacije kako bi se osigurala anonimnost sudionica. Tijekom cijelog procesa provedbe istraživanja, sudionicama su bili dostupni kontakti za psihološku podršku te kontakt mentorice psihoterapeutkinje u slučaju pojave velike uznemirenosti ili neugodnih emocija tijekom provedbe intervjua.

3.3. Instrumenti

Prilikom provedbe intervjua korišten je unaprijed stvoren vodič za intervju od 26 pitanja (*Prilog 1*) koja su se odnosila na: Različite aspekte života osobe (primjerice, Kako izgleda Vaš uobičajeni dan?); Značajke romantičnog odnosa prije prekida (primjerice, Kakav je bio odnos između Vas i partnera tijekom veze?); Posljedice prekida na dobrobit i pojam o sebi (primjerice, Jeste li primijetili neke promjene u doživljavanju sebe nakon prekida?); Strategije suočavanja s prekidom (primjerice, Koje aktivnosti su Vam olakšavale period nakon prekida, a koje su ga otežavale?); *Online* nadgledanje nakon prekida (primjerice, Što želite saznati o bivšem partneru kada ga pratite na društvenim mrežama?); Osobni rast nakon prekida (primjerice, Jesu li se Vaši životni prioriteti promijenili nakon prekida?).

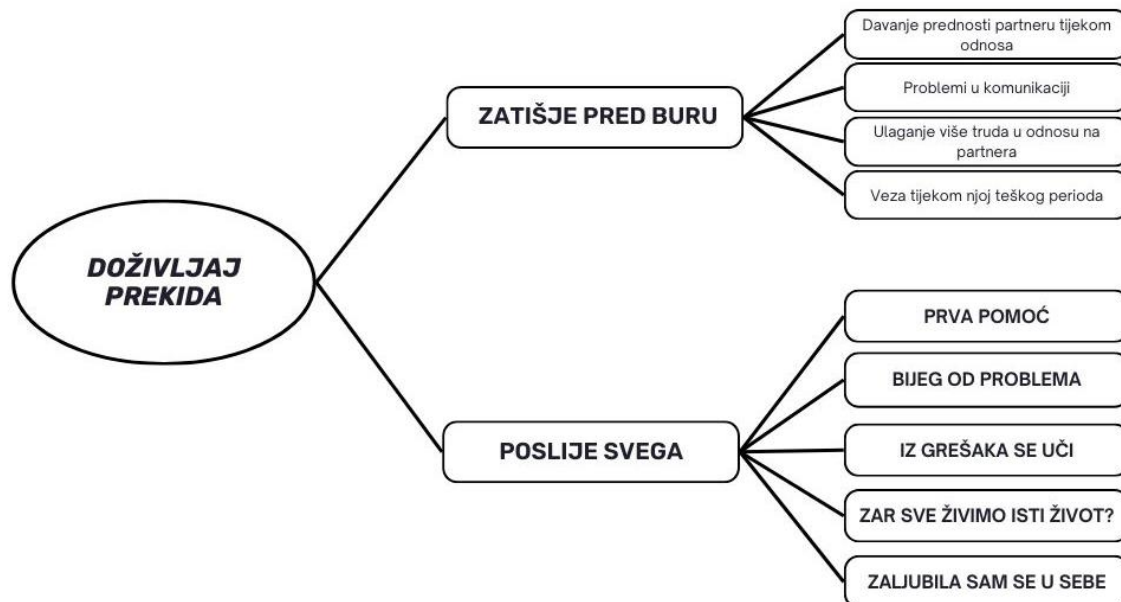
4. REZULTATI I RASPRAVA

Provedbom tematske analize identificirano je ukupno 15 tema koje se odnose na značajke odnosa prije prekida, posljedice prekida, *online* nadgledanje te na objavljivanje na društvenim mrežama s namjerom. Uvodni dio koji se odnosi na sam doživljaj prekida opisuju dvije teme, koje su podijeljene na period prije prekida, odnosno značajke odnosa prije prekida (*Zatišje pred buru*) i na posljedice prekida (*Poslije svega...*). Kada je riječ o ulozi društvenih mreža nakon prekida, identificirana su dva područja od kojih se prvo odnosi na *online* nadgledanje bivšeg partnera i koje opisuje devet tema: *Umreženost zvana „followanje“*, *Online detektivke*, *Znatiželja ubila mačku*, *Što se krije u muškoj glavi*, *Što to on ima, a ja nemam?*, *Ti i ja smo sada stranci*, *Sve me boli od tebe*, *Želim da si dobro* i *Korak naprijed, tri unazad*. Drugo područje odnosi se na objavljivanje s namjerom, koje opisuju četiri teme: *Bez tebe bolje sam...ili?*, *Osveta je slatka*, *Uvid u moj život* i *Činim li pravu stvar?*

4.1. Doživljaj prekida

Kako bi se moglo steći bolje razumijevanje u proces *online* nadgledanja, važno je osvrnuti se na same okolnosti u kojima se romantični odnos odvijao te na neke karakteristike odnosa koje mogu pružiti bolji uvid u održavanje dugoročnog odnosa prema bivšem partneru.

Prilikom analize pokazalo se da je važno odvojiti neke važne značajke odnosa prije prekida i doživljaje osobe nakon prekida. Dobivene teme, podteme i kodovi prikazani su na Slici 1 te su prilikom citiranja sudionica korišteni pseudonimi radi očuvanja anonimnosti.



Slika 1. Prikaz tema, podtema i kodova u cjelini Doživljaj prekida

Što je prethodilo prekidu? – „Zatišje pred buru“

S obzirom na to da neke značajke odnosa prije prekida imaju važnu ulogu u predviđanju dobrobiti i razine stresa nakon prekida, u istraživanju se nastojalo otkriti na koji način sudionice percipiraju svoj najznačajniji romantični odnos te postoji li potencijalna uloga istih značajki u nastavku *online* nadgledanja partnera. Analizom su se kao najznačajniji kodovi istaknuli davanje prednosti partneru tijekom odnosa, problemi u komunikaciji, ulaganje više truda u odnosu na partnera te veza tijekom sudionici teškog perioda iz razloga što predstavljaju različite osobne, odnosne i vanjske faktore koji su značajni prilikom predikcije prekida romantičnog odnosa (Salzwedel, 2021).

Dakle, većina je sudionica navodila kako je u odnosu bila sklona davanju prednosti partneru, odnosno davanju prednosti partnerovim potrebama i osjećajima te zanemarivanju svojih. Sudionica Ela (26) opisala je to na sljedeći način:

„Jako sam bila ovisna o drugim ljudima, u smislu da, na primjer, neću reći što se meni jede za ručak, nego ću pustiti drugu osobu da odluči umjesto mene. I tako je bilo za hrpu sitnica – nisam imala svoje ja. Ne da nisam znala što želim, samo sam se bojala to izraziti.“

Kada je riječ o otežanoj komunikaciji, a posljedično i zanemarivanju vlastitih potreba, važno je spomenuti kako na taj način romantični odnos postaje svojevrsno neuravnotežen, odnosno nastaje velika razlika u zadovoljstvu između partnera, a uspješni se odnosi prema Salzwedel (2021) temelje upravo na donošenju odluka uzimajući u obzir potrebe oba partnera te na zadovoljenju istih. Ukoliko jedan partner zanemaruje vlastite potrebe i osjećaje, veća je vjerojatnost da će biti nezadovoljan odnosom (Baker i McNulty, 2013; Salzwedel, 2021). Ipak, zanimljivo je uočiti da je ovaj fenomen u istraživanju bio prisutan i kod sudionica koje su svoj romantični odnos percipirale kvalitetnim i kod sudionica koje su ga percipirale nezadovoljavajućim i „toksičnim“. Takav se obrazac ponašanja, koji uključuje teškoće u izražavanju vlastitih potreba, može povezati s niskim samopouzdanjem i strahom od odbacivanja od strane partnera (Baker i McNulty, 2013), što je potvrdila i sudionica Mia (24), koja je naglasila žrtvovanje nekih vlastitih želja i potreba kako bi odnos mogao opstati:

„I baš zbog toga što sam sebe vidjela manje vrijedno, možda me onda i bilo strah komunicirat neke stvari jer sam mislila da će me možda odbacit. (...) Mislim da sam se dosta ja izgubila u tom odnosu i da sam sebe previše prilagođavala njemu. I onda uvijek sam išla samo ono da bude dobro, da se ništa loše ne dogodi. Kao, radije ću se ja malo žrtvovat samo da sve bude okej.“ Osim davanja prednosti partnerovim potrebama i osjećajima, kao važan odnosni čimbenik se pokazala komunikacija u odnosu, koju je većina sudionica percipirala kao nezadovoljavajuću. Većina primjera koje su sudionice navodile mogu se svrstati u dijadni stupanj prekida romantičnog odnosa prema prethodno spomenutoj Duckovoj teoriji (1982; 2005). Navedenu fazu karakterizira konfrontacija partnera te izražavanje vlastitih osjećaja i misli vezanih uz probleme u vezi od strane nezadovoljnog partnera (Aronson i sur., 2005). Prilikom analize odgovora, kod sudionica su se mogli uočiti različiti stilovi komunikacije i rješavanja problema u odnosu na svoje partnere, što je rezultiralo međusobnim nerazumijevanjem, a posljedično i konfliktima i problemima u odnosu. Sami problemi u komunikaciji varirali su od ignoriranja do burnih svađa, pri čemu sudionica Gabi (23) opisuje jednu krajnost koja se odnosi na ignoriranje problema u vezi od strane partnera te njene neuzvrćene pokušaje rješavanja problema:

„Nije on osoba koja misli da se stvari mogu riješit razgovorom, nego je to bilo ono, ja ću ti okrenut leđa i mi ćemo sad šutiti i za sat vremena ću se praviti da je sve okej. A ja sam osoba koja stvarno misli da... ne, nećemo se svađati, nego ja želim nešto riješiti i reći svoju stranu priče i čuti tvoju stranu priče.“

Ovakav stil komunikacije u kojem jedan partner zahtijeva rješavanje problema i promjenu te aktivno želi uključiti partnera u rješavanje problema, dok drugi partner pokazuje sklonost izbjegavanju partnerovih napora za poticanje rasprave te se često povlači šutnjom ili odlaskom naziva se obrascem zahtijevanja/povlačenja te je povezan s nezadovoljstvom u vezi (Hantak, 2020). Osim toga, važno je osvrnuti se i na suprotan obrazac ponašanja u kojem je partner sklon svađama i burnom reagiranju te ga, zvučeći frustrirano, opisuje sudionica Ivana (24):

„S njim se nije moglo komunicirati, to su bile samo svađe. Mislim, ja bih probala, ali on se ne bi dao. Dok god ga nije prošlo, dok se nije ohladio.“

Osim navedenih komunikacijskih problema, koji u velikoj mjeri mogu smanjiti zadovoljstvo odnosom, istaknule su se prethodno spomenute teškoće u komuniciranju vlastitih potreba i osjećaja, dok su neke sudionice čak navodile teškoće u sporazumijevanju zbog partnerovog nepoznavanja hrvatskog i engleskog jezika, što opisuje sudionica Andrea (24) na sljedeći način:

„Koliko sam se osjećala zanemareno, grozno i ta komunikacija nam je... štekala je. Jer meni je bilo teško izraziti svoje osjećaje kad te netko ne razumije u potpunosti, a on nikad ih ni nije izražavao jer očito je takav. Takav je em kao osoba, em jezična barijera.“

Navedeni kod istaknuo se kao bitan jer pruža bolji uvid u dinamiku odnosa koja je u većini slučajeva bila narušena te postoji mogućnost da je imala ulogu u stvaranju brojnih nedorečenosti tijekom, ali i nakon veze koje su se potencijalno nastojale riješiti izravno kontaktom nakon prekida ili neizravno nastavkom *online* praćenja partnera nakon prekida.

Vezano uz prethodno navedene teškoće u komunikaciji, kao važan kod istaknulo se ulaganje više truda u vezi u odnosu na partnera. Većina sudionica navodi kako je u odnosu ulagala više energije i truda kako bi odnos opstao, dok je partner u većini slučajeva bio pasivan ili ignorirao pokušaje spašavanja veze. Navedenu je dinamiku opisala sudionica Sanja (24) na sljedeći način:

„(govori o njegovim stvarima) Samo sam potrerala unutra i vratila mu, a on je došao samo sa (tiho) ključem od stana mog. Ja sam mislila... prvo sam rekla prijateljici, koja lijepa analogija cijelog našeg odnosa zapravo... koliko je... koliko je tko davao od sebe.“

Uzevši u obzir Rusbultin model ulaganja u vezu (Rusbult i sur., 1983) te kombinirajući već spomenutu narušenu dinamiku većine odnosa sudionica sa većom razinom ulaganja u odnosu,

može se pretpostaviti da su sudionice osjećale veću razinu odanosti partneru i samom romantičnom odnosu, koja može objasniti i potrebu za nastavkom *online* nadgledanja partnera nakon prekida.

Konačno, važno je osvrnuti se na uočeni obrazac kod sudionica koji se odnosi na trajanje romantičnog odnosa u periodu nekih osobnih životnih teškoća, prilikom čega Ela navodi:

„Mislim cijela ta veza je bila u jednom jako burnom periodu i puno se tu toga izdogađalo. (...) Uvijek sam govorila na kraju da je došao baš u pravom trenutku da mi ukaže na neke stvari, a da mi istovremeno zaliječi od svega što se dešavalo i da me drži kao kap vode na dlanu...“

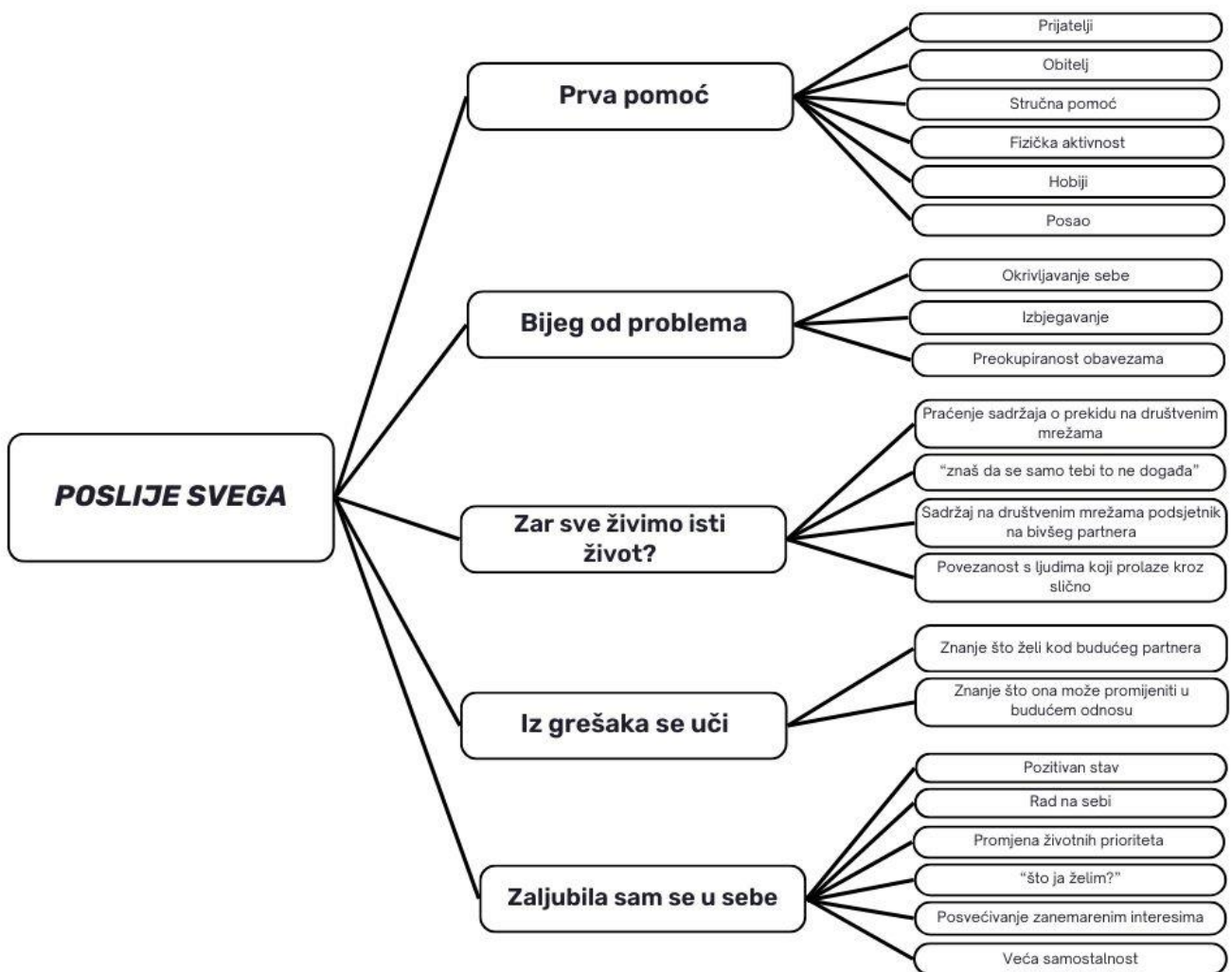
Kad je riječ o uspješnom suočavanju s teškim životnim razdobljima, veliki se naglasak stavlja na percipiranu responzivnost i podršku od strane romantičnog partnera (Dooley i sur., 2018) zbog čega se može pretpostaviti kako su se neke sudionice u većoj mjeri vezale za partnere i partnerski odnos, što može objasniti odanost partneru i nakon prekida te motivaciju za održavanjem dugoročnog odnosa s partnerom nakon prekida. Osim nekih osobnih životnih teškoća sudionica, važno se osvrnuti na bitan vanjski faktor koji je mogao imati potencijalnu ulogu u predviđanju prekida veze, ali i *online* nadgledanja nakon prekida, a to je pandemija COVID-19. Pandemijom promijenjena rutina i narušeno mentalno zdravlje ljudi moglo je potencijalno dovesti do povećanog broja konflikata u vezi i do samog prekida romantične veze (Luetke i sur., 2020), ali može se uočiti manjak istraživanja i informacija kad je u pitanju uloga pandemije u periodu nakon prekida. Istraživanje Shafer i suradnika (2022) pokazalo je da je *online* nadgledanje u partnerskim odnosima bilo učestalije tijekom pandemije što se može povezati s učestalijim korištenjem društvenih mreža, zbog čega se postavlja pitanje koja je uloga pandemijskih okolnosti u *online* nadgledanju partnera nakon prekida, što može biti tema budućih istraživanja. Analizom odgovora sudionica ovog istraživanja uočeno je da je znatan dio njih proživljavao vezu i prekid tijekom razdoblja pandemije, pri čemu su neke naglašavale restrikciju kretanja kao otežavajući faktor u procesu prebolijevanja.

Uzevši u obzir kombinaciju svih prethodno navedenih kodova, može se primijetiti kako je većina sudionica osjećala neki oblik nezadovoljstva u značajnom romantičnom odnosu, bez obzira na njihovu percepciju odnosa kao kvalitetnog ili nezadovoljavajućeg. Bez obzira na nezadovoljstvo tijekom veze koje obično rezultira manjim razinama stresa nakon

prekida (Salzwedel, 2021), sve sudionice su izvještavale o znatnoj razini stresa nakon prekida te o različitim oblicima ponašanja i razmišljanja koji su im bili od pomoći.

Što je bilo nakon prekida? – Poslije svega...

Tema *Poslije svega...* odnosi se na doživljaje sudionica nakon prekida i uključuje neke od primijenjenih strategija suočavanja, korištena sredstva utjehe te posljedice prekida na njihovo poimanje sebe i na odabir novih partnera. Unutar navedene teme identificirano je pet podtema: *Prva pomoć*, *Bijeg od problema*, *Zar sve živimo isti život?*, *Iz grešaka se uči* i *Zaljubila sam se u sebe*. Navedene podteme i pripadajući kodovi prikazani su na Slici 2.



Slika 2. Prikaz teme *Poslije svega...* i pripadajućih podtema i kodova

Prva podtema *Prva pomoć* odnosi se na neke konstruktivne strategije suočavanja koje su pomagale sudionicama u prvom periodu nakon prekida. S obzirom na to da su žene sklonije suočavanju usmjerenom na emocije koje često uključuje traženje podrške u obliku razgovora s prijateljima ili psihoterapeutom (Liddon i sur., 2018), nije začuđujuće da su sudionice najviše izvještavale o korištenju upravo takvog oblika suočavanja kako bi ublažile

znakove stresa nakon prekida. Ovakav oblik podrške su gotovo sve sudionice pronašle u prijateljima, obitelji ili u stručnjacima. Zanimljivo je bilo uočiti da je većina sudionica navodila kako je u većoj mjeri zadovoljna podrškom prijatelja nego obitelji i kako su sami oblici podrške vrlo različiti, pri čemu su prijatelji pružali bezuvjetnu emocionalnu podršku, a roditelji su bili podrška na distanci. Ovaj je fenomen opisala sudionica Lana (29) na sljedeći način:

„Nemamo odnos gdje će oni sad mene pitat jesam tužna i kako sam, ali znaju, sigurno znaju da sam tužna i da me to pogodilo. Ali uvijek prebacuju to na šalu i nekako samo to kroz zezanciju jer njima je teško da je meni teško, pa radije ne pričamo o tome.“

Kada je riječ o podršci prijatelja, Mia naglašava bezuvjetno prihvaćanje njenih emocija i pružanje podrške te navodi razmjenu iskustava i poistovjećivanje s tuđim situacijama kao olakšavajući faktor nakon prekida:

„Pa moja bliska okolina su uglavnom prijatelji jer su oni jedini znali za tu vezu. I neki su i slično proživljavali u to vrijeme tako da mi je bilo puno lakše zapravo jer su svi bili podrška i nitko me nije tjerao na neki sram oko toga. (...) Znala sam da nisam sama u tome, znala sam da svijet ne završava i da je okej i da će proći.“

Kao što je i navedeno u prethodnom primjeru, razgovor s prijateljima i samootkrivanje osobi može pružiti osjećaj da nije sama, odnosno stvoriti osjećaj povezanosti i intimnosti s bliskim ljudima, koja često dovodi do bolje dobrobiti osobe (Greene i sur., 2006). Osim emocionalne podrške, sudionica Martina (24) osvrnula se i na instrumentalnu podršku koja joj je olakšavala period nakon prekida:

„Znam da su me te moje cure u Zadru... i na tome sam im baš zahvalna. Dosta su me van izvlačile pa bi išle, ne znam, na izlete ili na plažu, u šetnje, bilo kakve sitnice samo da... samo da nisam sama sa sobom.“

Iz prethodno navedenog primjera vidljivo je da su prijatelji sudionice nastojali osigurati vrijeme za različite aktivnosti u svrhu zabave i opuštanja kako bi joj smanjili razinu stresa nakon prekida, što je karakterističan oblik instrumentalne podrške (Karačić, 2012). Također se iz prethodnog primjera može uočiti kako je samo druženje, odnosno provođenje slobodnog vremena s drugima olakšavajući faktor koji smanjuje stres, upravo iz razloga što osoba na takav način zadovoljava potrebu za pripadanjem te istovremeno odvraća misli od briga vezanih uz prekid (Karačić, 2012). Ponekad osobe ne posjeduju adekvatne strategije

suočavanja sa stresom zbog čega se on akumulira i može postati preplavljujući, što može osobu potaknuti na traženje stručne pomoći. Neke su sudionice i prije prekida bile uključene u rad sa stručnjakom zbog čega su samo nastavile s istim razgovarati o prekidu:

„A kažem, u tom periodu sam odlazila već kod psihologa tako da... ali dobro mi je došlo.“ - Ela

Ipak, neke sudionice su isključivo nakon prekida bile uključene u rad sa stručnjakom kako bi se što bolje nosile sa stvorenim stresom i teškoćama, dok su ostale sudionice percipirale svoj proces tugovanja kao uobičajen proces, koji nije dovoljno težak za traženje pomoći u stručnim osobama:

„I onda sam za vrijeme tog prekida bila jako, jako loše i onda sam tražila nekog novog baš zbog toga da mi... barem da me sasluša... samo da mogu nekom to reć sve, samo da me netko čuje i našla sam svoju psihologinju...“ – Mia

„...baš sam si probala posložiti u glavi da je to neki normalan dio života kroz koji svi moraju proći... a i mislim da nisam došla do sad neke baš ono kritične faze gdje bi trebala stručnu pomoć, mislim da sam onako oke to nekako izgurala.“ – Martina

Svi prethodno navedeni primjeri odnose se na suočavanje usmjereno na emocije, no sudionice su u istraživanju također navodile neke oblike akomodativnog suočavanja u kojem su situaciju u kojoj se nalaze nakon prekida odlučile preoblikovati i kompenzirati nekim drugim aktivnostima u kojima uživaju, a to su najčešće bili oblici fizičke aktivnosti, hobiji koje su zanemarile tijekom veze te posao. Navedeno je u skladu s prethodnim istraživanjima koja su pokazala da su žene sklone koristiti fizičku aktivnost, posvećenost hobijima te preokupiranost poslom kao olakšavajuće čimbenike u suočavanju sa stresom (Liddon i sur., 2018; Carter i sur., 2019) Fizička aktivnost bila je naglašena kod gotovo svih sudionica kao olakšavajući čimbenik, što nije začuđujuće s obzirom na to da osobe koje su fizički aktivne izvještavaju o manjim razinama stresa i depresije (Pengpid i Peltzer, 2018). Sudionica Andrea to opisuje na sljedeći način:

„I krenula sam trčati i zvučat će smiješno, kao da mi je to izbilo svu negativnu energiju iz mene. Ja sam se tu počela.. nakon tih treninga, ja sam se tu prvi put počela dobro osjećat.“

Kao što je prethodno spomenuto, na pitanje o olakšavajućim aktivnostima nakon prekida neke su sudionice odgovarale kako im je nakon prekida pomoglo posvećivanje zanemarenim hobijima tijekom veze te posvećenost poslu:

„Obožavam čitati, a uopće nisam imala vremena... (...) Neki moji hobiji koje sam zanemarila dok sam bila u vezi – glina, slikanje, crtanje i tako, ali definitivno najviše trening.“ – Sanja

„Posao mi je olakšavao, dva posla, da sam stalno... samo guraj, ajde, ajde, okreći, okreći, dan za danom. Ništa mi nije otežavalo.“ – Marija

S druge strane, mnoge su sudionice koristile nekonstruktivne strategije suočavanja koje su opisane u okviru podteme *Bijeg od problema*. Neke su sudionice u velikoj mjeri bile sklone okrivljavanju sebe i zamjeranju samoj sebi što su ostajale u nezadovoljavajućem odnosu, što je dio strategije suočavanja usmjerenog na samokažnjavanje i predstavlja otežavajući faktor u prilagodbi na nove životne okolnosti:

„...samo sam o tome razmišljala. Pa sam mislila da sam ja nešto krivo napravila pa da se zato ne javlja...“ – Mia

„Ja sam se najviše ljutila na sebe kako sam se ja mogla u nekoga u tako kratkom periodu zaljubiti. (...) Tako da, to je misterija koja mi se dan danas vrti glavom.“ – Andrea

Navedeni primjeri su prikaz ruminirajućih misli, odnosno negativnih misli o nekim teškim životnim događajima koje su ponavljajuće i koje osobu dovode u stanje pasivnosti u kojoj može doći do pogoršanja nekih postojećih psihičkih stanja (Šimunić, 2023). Upravo iz navedenih razloga, ruminacija je dio strategije suočavanja usmjerenog na samokažnjavanje. Ovakvi oblici razmišljanja nazivaju se još i negativnim kognicijama, među kojima se samookrivljavanje često veže uz pojavu anksioznih i depresivnih simptoma te može dovesti do otežanog tugovanja nakon prekida (Boelen i Reijntjes, 2009). Osim prethodno spomenutog, neke su sudionice bile sklone izbjegavanju te preokupiranosti obavezama. U ovom je slučaju preokupiranost obavezama sudionicama predstavljala jedan oblik izbjegavanja suočavanja s prekidom, a najčešće su ga izbjegavale pojačanim izlascima, druženjima, poslom, hobijima i sličnim aktivnostima:

„Pa više sam izlazila definitivno jer nisam htjela bit u kući sama s mislima. Tako da, bila bi na poslu, nakon toga bi odmah išla van.“ – Ivana

„... baš sam se bacila u binge-anje serija i svih tih nekih filmova ili što god. Ali mislim da mi to nije bilo baš... nije mi pomoglo da procesiram što se dogodilo, nego mi je pomoglo da ugasim mozak, da ne moram razmišljati o tome što se dogodilo.“ – Martina

Kada je riječ o strategijama suočavanja, zanimljivo je da su neke sudionice navodile praćenje sadržaja na društvenim mrežama poput *TikTok-a* nakon prekida. Ljudi danas većinu

svog vremena provode na društvenim mrežama, pri čemu Kemp (2024) navodi kako mladi na *TikTok-u* provode čak 34 sata mjesečno. *TikTok* predstavlja popularnu i zabavnu društvenu mrežu, odnosno platformu na kojoj ljudi mogu stvarati, objavljivati, gledati i reagirati na videozapise različitog sadržaja te se danas smatra petom najkorištenijom društvenom mrežom na svijetu (Kemp, 2024). S obzirom na količinu vremena uloženo u korištenje društvenih mreža, nije ni čudo da se one danas vrlo brzo razvijaju te svakim danom predstavljaju različite nove inačice i mogućnosti koje korisnicima mogu olakšati korištenje, ali i predstavljati zanimaciju. Neke su sudionice u ovom istraživanju navodile kako im je praćenje medijskog sadržaja na društvenim mrežama znatno olakšavalo period nakon prekida, što je opisano unutar pod teme *Zar sve živimo isti život?* Dakle, najčešći sadržaj koji su sudionice gledale nakon prekida bio je vezan upravo uz sadržaj s kojim se mogu poistovjetiti, odnosno uz prekid i tuđa iskustva prekida, što im je stvorilo osjećaj povezanosti s drugim ljudima koji prolaze kroz slične situacije. Zanimljivo je uočiti kako samootkrivanje ljudi na društvenim mrežama koji su potpuni stranci također može dovesti do pozitivnih posljedica, odnosno do osjećaja povezanosti i bolje dobrobiti prilikom suočavanja sa stresom (Greene i sur., 2006). Sudionica Marija to opisuje na sljedeće načine:

„...znači iskustva drugih koji su to prolazili u tom trenutku. Meni se je strašno puno cura pokazivalo, objavljivalo, prikazivalo koje su plakale, koje su baš izašle iz veze. Jedna je izašla mjesec dana prije mene iz veze. (...) Ti se poistovjetiš s tim. (...) I onda ja reko znam, i meni je teško sad, i tebi je teško. Idemo negdje zajedno plakati. (smijeh)“

„... i otvoriš komentare, i komentiraš nešto pa ti netko nešto odgovori vezano za to. i onda ti netko lajka, ne znam, tvoj komentar – onda znaš da nisi sam, znaš da se samo tebi to ne događa.“

Sudionica Sanja također opisuje mogućnost prilagođavanja sadržaja koji će se prikazivati osobi na sljedeći način:

„TikTok algoritam koji je najbolja stvar za prekide ikad jer sam ja baš označavala, lajkala sam stvari koje vidim da idu u tom pozitivnom smjeru healanja, a I'm not interested na ove stvari koje su toksične ili tako nešto.“

Unatoč prethodno navedenoj pozitivnoj ulozi sadržaja na društvenim mrežama, sudionicama se nerijetko dogodilo da naiđu na sadržaj koji ih podsjeti na bivšeg partnera, što može izazvati neke neugodne emocije i poremetiti proces oporavka osobe. Sudionica Martina opisuje jednu takvu situaciju:

„S obzirom koliko smo dugo komunicirali tako preko društvenih mreža, bilo mi je jako teško nakon prekida kad bi vidjela neku pjesmu ili neku sliku, neku objavu koja bi me podsjetila na njega. Jako me srezala činjenica da mu to nisam mogla poslati.“

Navedeno predstavlja jedan vrlo zanimljiv nalaz koji može imati praktične implikacije u prilagodbi sadržaja koji se prikazuje mladim ljudima koji većinu svog vremena provode *online*, ali i u terapiji kako bi se moglo prepoznati i što bolje razumjeti ovakve manje uobičajene čimbenike koji mogu imati veliku ulogu u patnji nakon doživljaja stresnih životnih događaja. Osim toga, važno je upozoriti na činjenicu da danas osim dijeljenja vlastitih iskustava na društvenim mrežama koje može biti korisno, bilo tko može objavljivati različit nestručni psihološki sadržaj koji često uključuje različite dezinformacije i neutemeljene savjete koji ljudima mogu nanijeti više štete, nego koristi zbog čega se u praksi važno osvrnuti na ulogu društvenih mreža u jeku stresnih životnih događaja te na psihoedukaciju o uobičajenim reakcijama tijekom procesa tugovanja.

Konačno, važno se osvrnuti na neke promjene koje su sudionice doživjele nakon prekida, a mogu se podijeliti na promjene vezane uz vlastite kriterije i viđenje romantičnog odnosa koje opisuju podtemu *Iz grešaka se uči* te na promjene vezane uz samopoimanje koje opisuju temu *Zaljubila sam se u sebe*. Navedene se promjene najčešće događaju tijekom faze „*uskrsnuća*“ prema Duckovom modelu (Duck, 1982; 2005) u kojoj se osoba postupno oporavlja od prekida.

Kad se na prekid gleda kao na iskustvo učenja, važno je istaknuti znanja koja su sudionice usvojile, a koja se odnose na znanje što žele kod budućeg partnera te na znanje što one mogu promijeniti u budućim odnosima. Sudionice su znanje što žele u budućem romantičnom odnosu opisale na sljedeći način:

„I mislim da iz svega, kao i iz loših stvari mislim da o sebi učiš i o tome što želiš dalje, možda u nekoj drugoj vezi, u nekom drugom odnosu, što ne želiš i tak.“ – Mia

„Svakako, podigla sam kriterije. Znam kako veza ne treba izgledati. Znači ako si u vezi, plačeš cijelo vrijeme – aha, to nije dobar odnos.“ – Andrea

Dakle unatoč neugodnom iskustvu prekida, većina sudionica ipak prepoznaje neke pozitivne promjene koje im mogu pomoći u budućim romantičnim odnosima, a koje se odnose na bolji izbor budućeg partnera (Morris i Reiber, 2011). Vezano uz to, važno je naglasiti kako je

većina sudionica u velikoj mjeri promišljala o svojoj ulozi u romantičnom odnosu te uvidjela kako one mogu biti bolji partneri u budućem odnosu:

„Mislim da sam uočila neke negativne strane koje imam i kako ih ispoljavam onda u odnosima s drugim ljudima. Mislim da sam taj dio najviše osvijestila.“ – Ela

„Pa da, nekako kao da mi je došlo do glave šta zaslužujem i da je bitno da se ne izgubim u odnosu s nekim. Pa kao više pazim na to sad u odnosima i više obraćam pažnju na neke svoje potrebe i osjećaje.“ – Mia

Ovakav oblik reevaluacije vlastitih postupaka i pogrešaka u odnosu karakterističan je za već spomenutu fazu „*uskrsnuća*“, pri čemu osoba nastoji prepoznati vlastite pogreške i ispraviti ih u budućim romantičnim odnosima (Salzwedel, 2021). Ovi nalazi također nisu iznenađujući s obzirom na nalaze istraživanja koje su proveli Tashiro i Frazier (2003) u kojima žene navode pozitivne promjene nakon prekida koje im mogu pomoći u budućim romantičnim odnosima, a koje se najčešće odnose na neke promjene u osobinama i vjerovanjima te na specifične promjene u ponašanju, koje se najčešće odnose na bolju komunikaciju.

Kad je riječ o osobnim promjenama, većina sudionica je nakon prekida pokrenula proces rada na sebi u kojem su nastojale raditi na osvještavanju vlastitih potreba i osjećaja i koji je rezultirao brojnim pozitivnim promjenama, koje su uključivale posvećivanje zanemarenim interesima, upoznavanje sebe, pozitivniji stav, veću samostalnost te promjenu životnih prioriteta. Dakle, to što su sudionice izvještavale o većem samopouzdanju, promjenama u osobnoj filozofiji te o promjeni životnih prioriteta karakteristično je za fazu osobnog rasta nakon prekida (Tashiro i Frazier, 2003). Ovakve promjene u samopoimanju nisu iznenađujuće s obzirom na to da do njih dolazi korištenjem određenih konstruktivnih strategija suočavanja, poput posvećivanja vlastitim interesima i hobijima te ne-ruminirajućih razgovora o prekidu (Mattingly, 2020), a koje su sudionice primjenjivale u svom životu. Rad o sebi sudionica Gabi opisuje na sljedeći način:

„Sad se napokon osjećam malo slobodnije i stvarno imam puno više vremena za neke svoje stvari koje želim raditi. Malo imam ja tu još nekih stvari na kojima radim sa psihologom, ali definitivno u tome mi je i on pomogao, u nekakvom podizanju samopouzdanja i svega...“

U navedenom se primjeru može istaknuti da je kod većine sudionica proces rada na sebi bio potpomognut traženjem stručne pomoći kao oblik konstruktivne strategije suočavanja, ali se također ističe posvećivanje vlastitim interesima, koje je također opisano na sljedeći način:

„A i nekako se imam više vremena usmjeriti na te neke, možda, svoje interese.“ – Lana

„I tipa treniranje i moji hobiji, i snimanje za TikTok. Sve te neke stvari koje mene stvarno vesele i želim ulagati vrijeme u to, ja to ništa nisam radila u zadnjih dva, tri mjeseca veze.“ – Sanja

Isto tako, pozitivne su promjene nakon prekida uključivale upoznavanje sebe, što opisuje sudionica Lana:

„... malo otkrivam sebe, ajmo reći – šta meni paše, šta me zanima, šta mi se radi. Tako da mi je, s jedne strane zna biti čudno i budem naporna sama sebi, kako ne znam što bih sad? Ali mi je opet zapravo izazovno i lijepo otkrivati malo sebe i šta ja želim, šta mi paše.“

Osim toga, sudionica Sanja primjećuje i neke promjene u vlastitim stavovima, koje su karakteristične za prethodno spomenuto razdoblje osobnog rasta u kojem može doći do promjena u životnoj filozofiji osobe (Tashiro i Frazier, 2003), što je opisala na sljedeći način:

„Moja glavna mantra u životu je bila život je patnja, uvijek nešto i što god bi se dogodilo, meni bi samo potvrdilo tu neku, to moje uvjerenje. I sad baš imam neko uvjerenje, svemir je na mojoj strani. (smijeh) I baš čvrsto vjerujem da se sve, sve, sve događa s razlogom.“

Kod sudionica su također uočene već spomenute promjene u samostalnosti, koje opisuje sudionica Ela:

„Mislim da sam i puno samostalnija i da sam puno... ne samo kvalitetnije provodim vrijeme sama sa sobom, nego iskorištavam i uživam u vremenu dok sam sama.“

Konačno, uočene su i promjene u životnim prioritetima. Većina sudionica navodi kako im je tijekom odnosa prioritet bio partner, no nakon prekida sudionice izvještavaju kako su im drugi odnosi, obrazovanje te posvećivanje sebi sada prioritet, što nije začuđujuće s obzirom na to da većina ljudi nakon stresnih događaja teži povećanoj bliskosti s ljudima u neposrednoj okolini, što rezultira promjenom životnih prioriteta (Tashiro i Frazier, 2003). Sudionice ovaj fenomen opisuju na sljedeći način:

„Pa je, jer sam evo upisala bila faks, odlučila da ću završiti faks, naći oke posao, kupiti stan, kupiti auto.“ – Ivana

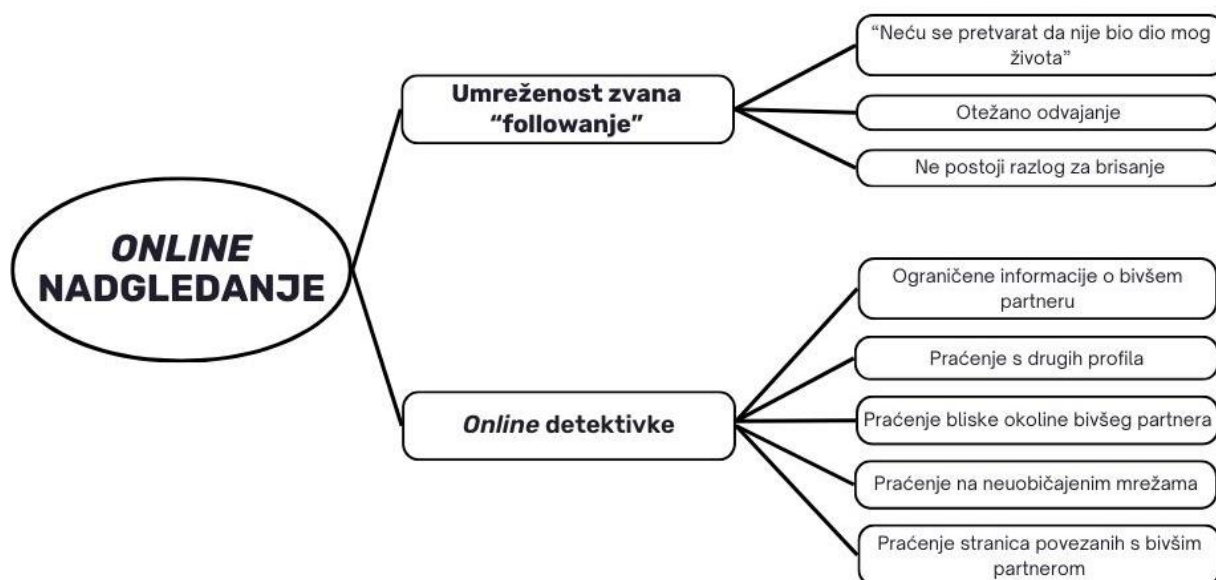
„...nekako mi je prioritet bio taj odnos. Ne znam, jako sam usmjerena na odnose, to mi je... Mislim uvijek su mi odnosi bilo, jel, ljubav, bilo prijateljski, obiteljski, uvijek mi je to na

prvom mjestu, samo što sam sad stavila prijateljske, odnosno obiteljske na prvo mjesto.“ – Lana

Unatoč izvještavanju o brojnim pozitivnim promjenama nakon prekida, važno je naglasiti kako je proces postizanja tih promjena kod gotovo svih sudionica bio otežan zbog korištenja *online* nadgledanja, ali i objavljivanja na društvenim mrežama kao strategije suočavanja. Većina sudionica navodila je kako su društvene mreže predstavljale otežavajući faktor u procesu oporavka zbog čega se važno osvrnuti na neke od motiva i posljedica ovakvog ponašanja.

4.2. Online nadgledanje

Ono što se može zaključiti na temelju izvještaja sudionica je da se *online* nadgledanje razlikuje s obzirom na to je li osoba *online* povezana s partnerom ili ne, zbog čega unutar ovog područja razlikujemo prve dvije teme *Umreženost zvana „followanje“*, koja se odnosi na izvještaje sudionica koje su nastavile biti *online* povezane s bivšim partnerom nakon prekida i *Online detektivke*, koja se odnosi na sudionice koje su na neki način imale manju dostupnost informacija, odnosno ograničen broj informacija o bivšem partneru *online*. Navedene su teme zajedno s pripadnim kodovima prikazane na Slici 3.



Slika 3. Prikaz tema *Umreženost zvana „followanje“* i *Online detektivke* s pripadajućim kodovima

Nastavak povezanosti na društvenim mrežama nakon prekida može se smatrati oblikom prilagodbe na sam prekid. S obzirom na to da je većina sudionica sa značajnim partnerima provela najmanje godinu dana, nije začuđujuće da nekima nastavak praćenja predstavlja neizravan oblik održavanja odnosa zbog otežanog odvajanja od partnera. Ovo navodi i sudionica Marija, koja je s partnerom provela osam godina te navodi kako je jedan od kriterija za praćenje upravo emocionalna povezanost s osobom:

„O tome koliko ja osjetim da sam ja povezana s njim. Ne znam kako da to drukčije objasnim. Dok me ne pusti... vjerojatno... Ne možeš se odviknuti. Teško se odviknuti.“

Navedene teškoće u odvajanju ne začuđuju s obzirom na to da ljudi osjećaju veći stres nakon prekida odnosa koji je duže trajao (Attridge i sur., 1995; prema Sprecher i sur., 1998). Neke sudionice pak navode kako zapravo nisu imale neki poseban razlog, niti potrebu za brisanjem bivšeg partnera s društvenih mreža, što se može povezati s odnosom između njih te načinom prekida koji može predvidjeti nastavak odnosa s bivšim partnerom nakon prekida (Tan i sur., 2015). Jedna sudionica to objašnjava usporedbom s jednim prošlim partnerom, dok druga navodi kako jednostavno nije osjetila potrebu za brisanjem:

„Tipa ovog prvog sam sad maknula sa Instagrama, ali smo i drugačije malo završili i skužila sam da nema potrebe da ga imam na ovom i zašto bi on znao što ja radim u životu. Da... tipa njega (govori o značajnom partneru), ne znam, ne bih ga baš sad obrisala, nemam razloga.“
– Ela

„Pa jednostavno se nismo s ničeg maknuli. Jer nisam osjećala potrebu da se makivamo sa Fejsa ili brojeve da brišemo. (...) Mislim da je korektno ostati u tom nekom distanciranom online odnosu.“ – Gabi

Iz navedenog se može uočiti kako se povezanost s bivšim partnerima na društvenim mrežama može smatrati jednim oblikom društvene ispravnosti – s obzirom na to da se prekid odvio na miran način, sudionice su bile svjesne da su njihovi bivši partneri velik dio njihovog života koji ne trebaju izbrisati. Sudionica Martina to opisuje na sljedeći način:

„... znam da ja njega još uvijek pratim. Htjela sam reći da ja mislim da je to samo dio tog mog nekog sklopa da se nemam potrebu pretvarati da nije bio dio mog života.“

S druge strane, većina sudionica se pronašla u situaciji ograničenog broja informacija o bivšem partneru na društvenim mrežama, zbog toga što su obrisane ili blokirane od strane

bivšeg partnera na društvenim mrežama ili zbog toga što je bivši partner neaktivan na društvenim mrežama. Ovakvu situaciju opisuje sudionica Sanja:

„... a kužiš, on nije aktivan na društvenim mrežama, on neće ništa objavljivati, ali ti neki mikro znakovi koje god mogu vidjeti, i taj broj pratitelja, i te profilne, to je zapravo sve što se ima za vidjeti.“

Važno je napomenuti da je određen broj sudionica naveo kako se osjećao povrijeđeno nakon saznanja da ih je partner obrisao ili blokirao, što je vrlo uobičajena reakcija jer bivši partner na takav način inicira odvajanje ne samo u svakodnevnom životu, nego i u virtualnom svijetu. S obzirom na to, nije začuđujuće ukoliko takav potez bivšeg partnera rezultira brojnim neugodnim emocijama karakterističnim za prekid, poput tuge, usamljenosti i boli (Finkelstein, 2014) te osjećajem odbačenosti i izdaje (Field, 2017). Takvu situaciju opisuje sudionica Marija:

„On je mene u jednom trenutku obrisao i sa Facebooka i ne znam zašto, to me povrijedilo. Nemam pojma. Nije on ništa objavljivao na Facebooku ne znam šta, ali jednostavno, baš me povrijedilo. I od onda sam baš na njega ljuta. Ne znam zašto.“

Navedena nedostupnost informacija u kombinaciji s potrebom za povezanošću nakon prekida dovela je do novih i kreativnih oblika *online* nadgledanja bivšeg partnera. Neke su sudionice pratile bivšeg partnera s drugih korisničkih računa ili profila te s nekih stranica koje su povezane s partnerom:

„Nije me blokirao na Instagram stranici koju ja vodim. I on, naravno prati tu Instagram stranicu i nije me blokirao tamo i pratim i dalje tamo. Tak da, preko tog profila sam ja gledala te njegove profilne i gluposti. Nije on nikad ništa objavljivao, tako da sve što se imalo za vidjeti je profilna i broj pratitelja.“ – Sanja

„Nemamo se na društvenim mrežama, ali znala bih pogledati na internetu u kojem klubu se nalazi nogometnom pa bi onda malo išla i na Instagram tih klubova i tako, gledala bi pokoju njegovu sliku.“ – Andrea

Vezano uz prethodni primjer u kojem sudionica Andrea navodi kako je koristila Internet, odnosno *Google* pretraživanje za praćenje, neke su sudionice također navodile kako su za praćenje koristile neke neuobičajene društvene mreže i aplikacije, a to su najčešće bile aplikacije namijenjene za komunikaciju s drugima, poput *WhatsApp-a*, *Viber-a* ili *Telegrama*:

„Ja sam tu gledala njegovu aktivnost, na WhatsAppu, na Viberu, na Messengeru više nisam mogla jer nešto mi nije više pokazivalo. (...) E tak da, nisam ja sad njega ni išla slat poruke, ni ništa, samo da vidim kad je bio zadnje aktivan... kad je on zadnji put držao mobitel u ruci i s nekim se dopisivao, jer glava luda!“ – Marija

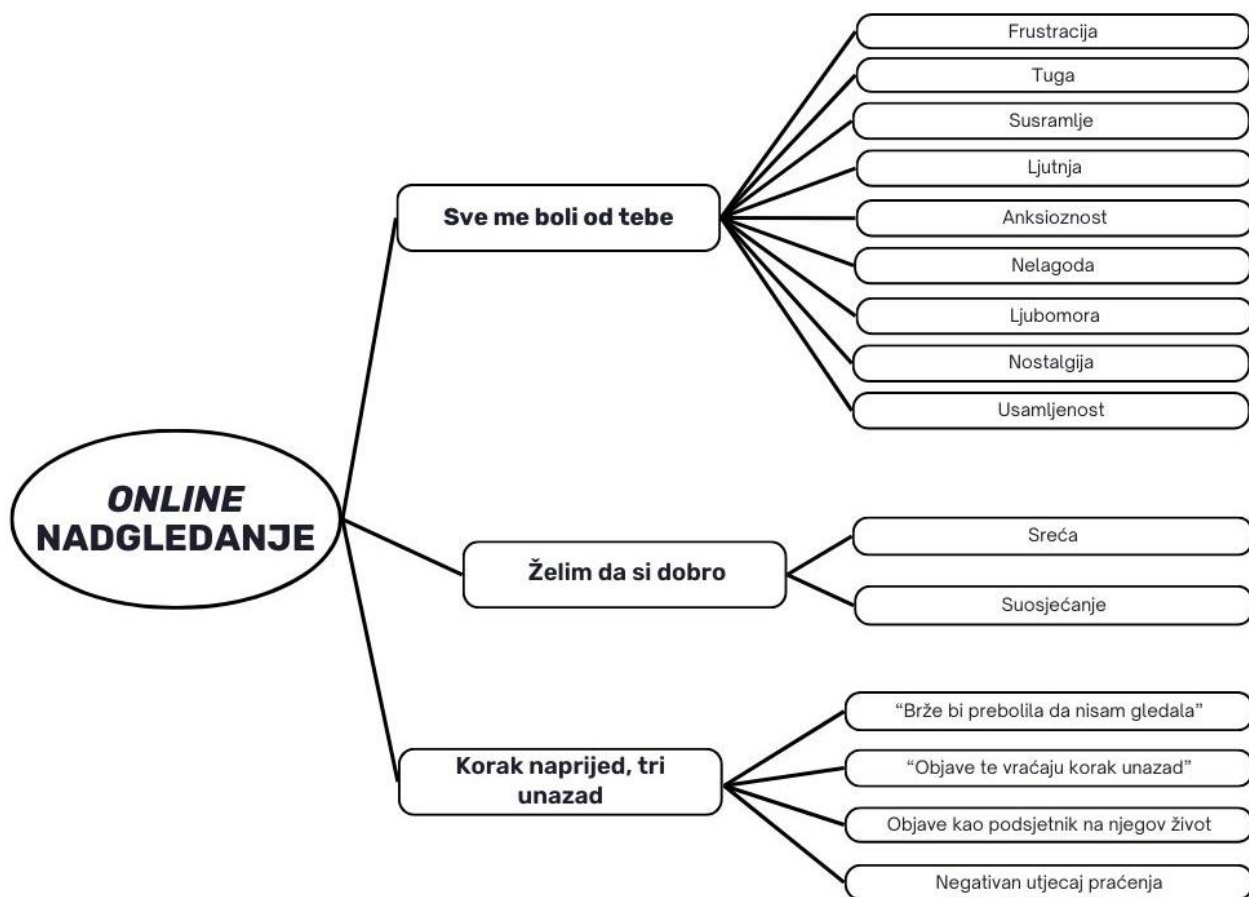
Konačno, neke su sudionice navodile kako su znale pratiti neke bliske osobe bivšeg partnera kako bi saznale neke nove informacije o njegovom životu:

„Više sam njegovu mamu stalkala na Facebooku nego njega (smijeh).“ – Sanja

Iz prethodno navedenih primjera se može uočiti velika angažiranost vezana uz istraživanje novih informacija o bivšem partneru, zbog čega je važno osvrnuti se na neke glavne motive koji dovode do povećane sklonosti *online* nadgledanju. Važno je ponovno spomenuti kako informacije na društvenim mrežama pojedincima često služe za smanjenje osjećaja nesigurnosti do kojeg dolazi nakon prekida bez da osoba direktno stupa u komunikaciju s partnerom (Fox, 2016). Temeljni motivi za *online* praćenje koje su spominjale sudionice u ovom istraživanju se odnose na znatiželju, tendenciju analiziranja o čemu bivši partner razmišlja i koji su njegovi motivi za *online* aktivnost te usporedbu. Isto tako važno je usmjeriti se na neke emocije i misli koje su se sudionicama javljale tijekom praćenja te na posljedice praćenja na njihovu dobrobit. Dobivene teme i pripadni kodovi prikazani su na Slici 4 i Slici 5.



Slika 4. Prikaz tema i pripadnih kodova vezanih uz motive praćenja i emocije koje opisuju online nadgledanje



Slika 5. Prikaz tema i pripadnih kodova vezanih uz misli i emocije koje opisuju online nadgledanje

Jedan od glavnih motiva za *online* nadgledanje bila je znatiželja, koju je u intervjuima navodila većina sudionica te je ona prikazana temom *Znatiželja ubila mačku*. Navedeno ne iznenađuje s obzirom na nalaze drugih istraživanja (Tong, 2013; Strinavić, 2019; Frampton i Fox, 2021) koja su pokazala kako većina ljudi prati bivše partnere *online* iz znatiželje, odnosno kako bi saznali što se novo događa u svakodnevnom životu bivšeg partnera, kako bi saznali trenutni romantični status bivšeg partnera te saznali informacije o njegovom novom romantičnom odnosu. Navedena tri motiva spominjale su i sudionice u intervjuima. Kada je riječ o znatiželji o partnerovom životu općenito, sudionice su navodile sljedeće:

„Čisto iz nekog interesa u njihove živote. Zanima me što rade, kako se oni nose, kako njihov svakodnevni život izgleda.“ – Martina

„Doslovno mi je na neki način drago da sam u toku.“ – Ela

Vezano uz znatiželju o životu bivšeg partnera, neke su sudionice također navodile brigu za dobrobit partnera, što se može povezati s prethodno spomenutom pretjeranom usmjerenosti na partnera tijekom odnosa:

„... i hrpu puta me samo zapravo zanimalo kako je...“ – Ela

Također, jedan važan dio života svakog čovjeka je njegova bliska okolina, zbog čega su neke sudionice iskazivale znatiželju o trenutnom društvu bivšeg partnera. Jedna takva sudionica je Lana, koja opisuje tu znatiželju na sljedeći način:

„Zanima me di je, šta radi, di putuje i ne znam šta, tako neke stvari, hoće objaviti nešto vezano uz posao. U principu, kao da na neki način imam kontakte s njim, da vidim kako provodi vrijeme i to. Da vidim s kim se druži, što radi i to.“

Slično navodi i sudionica Martina, koja dodatno obrazlaže tijek misli tijekom praćenja okoline bivšeg partnera:

„Zanima me, ne znam, tako nekakve najbanalnije stvari, što rade dan kroz dan, s kim se druže. Mislim da me najviše to društvo zanima samo zato jer su možda dosta nepoznati ljudi i onda padnem u nekakvu spiralu, ne znam, kad se objavi slika s nekom novom curom ili tako nešto, onda ja krenem razmišljati, ah, je li ovo nova cura, je li samo prijateljica, i onda to samo jedno vodi prema drugom, prema tom nekakvom pretraživanju, čitanju komentara, pregledavanju slika i tako.“

Navedeni primjer koji iznosi sudionica Martina je vrlo zanimljiv jer otkriva još jedan dominantan motiv za praćenje bivšeg partnera, koji je također spomenut u prethodno navedenim istraživanjima (Tong, 2013; Strinavić, 2019), a to je istraživanje koji je njegov trenutni partnerski status te, ako postoji, tko je uopće njegova nova partnerica. Navedeno navodi sudionica Gabi uz razinu suzdržanosti te sudionica Andrea kroz smijeh:

„... i da li je... ne mogu reći, a dobro mogu reći. Da li je u novom nekakvom odnosu.“ - Gabi

„(kroz smijeh) Htjela sam saznati, naravno, nova partnerica, tko je, kako izgleda.“ – Andrea

Osim prethodno navedenih motiva, ovim se istraživanjem kao motiv za praćenje pokazalo partnerovo mijenjanje nekih značajki na svom profilu. Ove promjene su se odnosile na neke opće promjene na profilu, poput novih objava ili pratitelja, ali i na specifičnije promjene koje uključuju sudionice, a koje se odnose na brisanje zajedničkih slika sa profila:

„I išla sam vidjeti jel on obrisao jednu sliku koju mi još imamo na njegovom profilu.“ – Gabi

S obzirom na to da je danas veliki broj informacija o životima ljudi dostupan u digitalnom prostoru u obliku slika ili drugih medija, pojavio se novi fenomen u kojem ljudi pokazuju tendenciju vezanja za informacije koje posjeduju u digitalnom svijetu jer one postaju svojevrsno proširenje pojma o sebi (Sas i Whittaker, 2013). Iz tog razloga nije začuđujuća potreba za pregledavanjem obrisanih ili zadržanih zajedničkih slika na profilu bivšeg partnera jer im se pridaje simboličko značenje te ne začuđuju posljedične neugodne emocije ukoliko ih partner izbriše. Osim promjena na društvenim mrežama koje se tiču samih sudionica, neke su sudionice navodile kako su pregledavale profile bivšeg partnera jer ih je općenito zanimalo je li on nešto promijenio, bila to profilna slika ili broj pratitelja:

„Pa ono što bi meni bilo super da ja vidim i što bi mi dalo ono... što bi me natjeralo da prestanem gledati je da se ništa ne mijenja. Ono, da je ista profilna, da je isti broj pratitelja, kao okej, prestala bih u nekom vremenu.. Ali kad svaki put pogledam i svaki put je nešto novo, onda mi to daje moment, okej, nešto ću novo saznat.“ - Sanja

Ovakvu vrstu znatiželje su sudionice povezivale sa potencijalnim slanjem skrivenih poruka od strane bivšeg partnera, što je dodatno obrazloženo u okviru teme *Što se krije u muškoj glavi*.

Kao što je već spomenuto, *online* praćenje bivšeg partnera primarno služi ljudima kako bi smanjili osjećaje nesigurnosti nakon prekida (Fox, 2016), no u ovom se istraživanju pokazalo kako je kod velikog broja sudionica praćenje rezultiralo još većom zbunjenosti i brojnim pitanjima, što opisuje temu *Što se krije u muškoj glavi*. Sudionice su navodile kako su tijekom *online* nadgledanja pokazivale sklonost analiziranju objava bivšeg partnera te traženju skrivenih poruka u njegovim objavama. Sudionica Sanja opisuje situaciju u kojoj su joj se javile navedene misli, a u kojoj je bivši partner mijenjao profilne slike, pri čemu su nove profilne slike bile one iz razdoblja njihovog romantičnog odnosa. Neke od njenih misli su opisane na sljedeći način:

„... zašto mijenjaš profilne na Instagramu? (...) A drugo, jel se čuješ s nekim novim pa ti je bitno da si reprezentativan ili koja je poanta? Ili je poanta da ti meni pošalješ neku poruku, kao ja gledam naše slike ili nešto? (...) Ono milijardu pitanja zbog jedne glupe slike.“

Iz navedenog je vidljivo kako je jedna, naizgled nebitna promjena izazvala brojna pitanja i analize vezano uz misli bivšeg partnera tijekom donošenja odluke o promjeni. Sličnu sklonost analiziranju objava nakon prekida opisuje i sudionica Ela:

„Tipa, ne znam, dan nakon šta smo prekinuli je stavio sliku s tog planinarenja i onda sam isto analizirala kako izgleda, kako je stavio sliku...“

Osim toga, neke su sudionice izvještavale o tome kako su primijetile da bivši partner također njih prati nakon prekida, unatoč tome što više nisu povezani na društvenim mrežama. Ovakva pojava može iz opravdanih razloga izazvati zbunjenost i nesigurnost kod osobe, s obzirom na to da ovakvim ponašanjem bivši partner šalje dvostruku poruku. S jedne strane, potenciranjem brisanja povezanosti na društvenim mrežama šalje se poruka nezainteresiranosti za bilo kakav oblik održavanja odnosa nakon prekida, dok se s druge strane praćenjem bivše partnerice ipak šalje poruka o nekom postojećem interesu za nju i njen život. Sudionica Marija opisuje jednu takvu situaciju:

„... sad prije par dana zamolim ovu drugu kolegicu da mi provjeri tko je ovo na TikToku (pokazuje), ko mi je to gledao profil jer ja na TikToku ništa ne objavljujem, nemam ništa. I onda mi je poslala da je to on. Znači da on isto čekira.“

Konačno, neke su sudionice *online* praćenjem pokušavale potvrditi svoje sumnje koje su osjećale tijekom veze ili nakon prekida, provjeravajući iskrenost partnerovih izjava i osjećaja vezanih uz njihov odnos. Ovakav motiv za *online* praćenje nije neuobičajen i mnogi ljudi izvještavaju o praćenju radi potvrde vlastitih sumnji da je partner lagao tijekom odnosa (Frampton i Fox, 2021), što se može primijeniti i na period tijekom i nakon prekida. Navedeno ne začuđuje s obzirom na prethodno spomenute nalaze koji upućuju na probleme u komunikaciji s bivšim partnerom tijekom odnosa. Sudionica Mia opisuje jednu takvu situaciju u kojoj je osjećala sumnju u partnerovu iskrenost na sljedeći način:

„Zapravo možda da saznam jel stvarno toliko loše kao što mi se predstavio ili je to sve bilo neka izlika jer eto, samo mu se nije dalo bit u vezi. (...) Pa me onda zanimalo jel možda ide negdje, jel mu bolje i jel to sve bila neka laž samo da se izvuče iz veze. Ili je stvarno bio loše...“

Osim prethodno navedenih motiva, kod sudionica su se istaknuli motivi koji uključuju usporedbu i koji su prikazani temom *Što to on ima, a ja nemam?* Dominantan oblik usporedbe odnosio se na usporedbu procesa prebolijevanja, pri čemu su sudionice nastojale saznati je li i kojom brzinom bivši partner prebolio odnos. U većini slučajeva, sudionice su navodile kako su na neki način „zaostajale“ za bivšim partnerom kad je u pitanju proces prebolijevanja te je kod njihovih odgovora bilo moguće uočiti određenu dozu zamjerenja sebi što ne mogu brže preboljeti prekid romantičnog odnosa. Sudionica Martina je to opisala na zanimljiv način:

„Dosta mi je teško palo jer ja u tom trenutku kad je on imao već novu curu, ja još nisam prešla preko prekida jer je bilo baš ono blizu nekako vremenski, tako da mi je to baš mentalno bilo dosta teško. Mislim da to, to mi je najgore saznat, da je netko nastavio sa životom dok ti nisi.“ – Martina

Ovakav način razmišljanja je u skladu s istraživanjem Spotswood i Carpenter (2020) koje pokazuje kako pojedinci iskazuju tendenciju usporedbi tijekom *online* nadgledanja koja rezultira intenzivnim neugodnim emocijama. Usporedba se u ovom slučaju odnosi na usporedbu procesa prebolijevanja s partnerovim. Isto tako, kod odgovora sudionice Martine moguće je primijetiti određenu dozu zamjermanja sebi što ne može preboljeti prekid jednakom brzinom kao bivši partner:

„... i onda kad vidim da je neko drugi prešao u neku drugu fazu ili nastavio sa životom u bilo kojem smislu, baš onako se zapitam što ne valja sa mnom. U smislu, zašto ja ne mogu preći preko tog prekida ili bilo čega, a drugi ljudi su sposobni nastaviti dalje.“

Ovakav način razmišljanja kojim osoba zamjera sebi predstavlja još jedan primjer negativnih kognicija koji može rezultirati većom razinom stresa nakon prekida (Boelen i Reijntjes, 2009). Navedeni primjer pruža vrlo važan uvid u način razmišljanja osoba nakon prekida te može imati značajne praktične implikacije, pri čemu se ističe primjena u kliničkoj i savjetodavnoj praksi pri čemu je važno raditi na povećanju samosuosjećanja osoba koje tuguju jer takva vrsta psihoterapije često rezultira manjim razinama stresa, anksioznosti i depresivnosti nakon prekida (Soltani i Fatehizadeh, 2022), te na smanjenju samookrivljanja zbog vlastitog procesa tugovanja i nekih njegovih značajki, poput intenziteta ili trajanja. Tu se ističe važnost psihoedukacije ljudi o samom procesu prebolijevanja jer visoki intenzitet tugovanja zbog prekida predstavlja uobičajenu pojavu (Morris i Reiber, 2011). Isto tako, kad je riječ o trajanju tugovanja zbog prekida romantičnog odnosa, ljudi često osjećaju pritisak da prebole romantični odnos u određenom vremenskom periodu koji se smatra socijalno prihvatljivim, zbog čega se proces prebolijevanja, odnosno tugovanja može produžiti (Reimer i Estrada, 2020). Iz navedenih je razloga važno normalizirati proces tugovanja i prebolijevanja romantičnog odnosa. Osim zamjermanja sebi, neke su sudionice navodile i zamjermanje partneru zbog uočene diskrepance između njihovih emocija nakon prekida, pri čemu Sanja navodi sljedeće:

„Ja sam tu tužna. Tužna sam zbog tebe jer kao, jadan ti, a ti onak mijenjaš profilne na Instagramu. (kroz smijeh) Kao, srami se.“ – Sanja

Kada je riječ o sudionicama koje su otkrile da bivši partneri imaju nove romantične partnerice, nerijetko su bile sklone usporedbi s novom partnericom, što je uočeno i istraživanju Spotswooda i Carpentera (2020), u kojem se navodi da je jedan od najčešćih motiva *online* nadgledanja upravo usporedba s novom partnericom. Navedeno opisuje sudionica Marija:

„...a njemu šta se sviđi, sviđi. Mislim nema neki tip. Nema, ja i ona sad kad vidiš različite smo skroz, vjerojatno i po ponašanju i po izgledu. Ona je sva tetovirana, ja tetovažu nijednu nemam.“

Osim navedenog, sudionice su također navodile kako im je motiv za praćenje bila usporedba svog života sa životom bivšeg partnera općenito, odnosno usporedbom svojevrsnih faza života u kojima se nalaze. Kao potencijalni razlog za ovakav motiv sudionica Andrea navodi sitničavost:

„Zvuči jako sitničavo, kao da sam pobijedila u prekidu, ali stvarno zadovoljna sam na mjestu gdje se sad nalazim, a znam da on nije... Kao, gdje sam ja sad, a gdje si ti? Tako da, nekako sam i više zbog te kompetitivnosti gledala, odnosno pratila kako on napreduje u svojoj karijeri, nego u smislu, joj, on meni fali.“

Iz navedenih je primjera moguće uočiti neugodne emocije vezane uz prekid te s obzirom na njih, nije začuđujuće da su se navedeni motivi istaknuli kao bitni tijekom analize. Kao što je prethodno spomenuto, Spotswood i Carpenter (2020) su u svom istraživanju upozorili na ovakvu mogućnost stvaranja intenzivnijih neugodnih emocija tijekom usporedbe s bivšim partnerom i njegovom novom partnericom, zbog čega se još jednom ističu praktične implikacije navedenih nalaza. Postoji mogućnost rada na razvoju procesa samoregulacije i samokontrole prilikom *online* nadgledanja te se navedeni nalazi mogu primijeniti u psihoterapiji i savjetovanju klijenata koji pate i prolaze kroz težak period prekida.

Neke od neugodnih emocija koje su sudionice osjećale tijekom praćenja mogu se povezati s naglašenim osjećajem gubitka bliskosti s partnerom opisanim unutar teme *Ti i ja smo sada stranci*, koja je s pripadnim kodovima prikazana na Slici 4. Unutar navedene teme, većina je sudionica izvještavala o udaljenosti od bivšeg partnera:

„...onak kao da postaješ sve više stranac i sve manje i manje imaš veze s tom osobom i s tim životom. (...) Pa shvatila sam, mi smo imali još više slika na njegovom profilu i onda kad sam

shvatila da je obrisao neke... to mi je bilo malo, aha, stvarno želi izbrisat taj dio svog života iz svog života, jel.“ – Gabi

Iz prethodnog se primjera može uočiti emocionalni teret prekida s kojim se osobe moraju suočavati, pri čemu se osoba treba prilagoditi na to da neke stvari bivšem partneru više nemaju jednaku težinu i važnost kao prije. Pritom se moguće osvrnuti i na prethodno spomenutu želju da slanjem određenog *online* sadržaja bivšem partneru, koje se u velikom broju slučajeva ne realizira zbog sve većeg udaljavanja od bivšeg partnera i njegovog života. Kod nekih je sudionica ova udaljenost i gubitak bliskosti bila naglašena prilikom *online* praćenja profila bivšeg partnera na kojima je bivši partner odlučio prezentirati novi imidž nakon prekida. Sudionica Lana iskazala je nezadovoljstvo ovakvim načinom prezentiranja na društvenim mrežama te navodi sljedeće:

„To stvarno nikom nisu zanimljivi takvi likovi, a pogotovo on koji nije takav lik, koji je stvarno predivan i prepametan i ne bi trebao imat takve neke izjave. (...) ...kao da je neka nepoznata osoba, kao da to nije taj lik s kojim sam bila toliko dugo.“

Navedena situacija, ali i brojne druge s kojima su se sudionice susretale tijekom *online* praćenja izazivale su u njima vrlo različite emocije. Na temelju analize prikazane na Slici 5, moguće je uočiti kako tijekom *online* praćenja dominiraju neugodne emocije, što je u skladu s ostalim istraživanjima koja su se bavila prilagodbom i dobrobiti nakon *online* praćenja bivšeg partnera (Marshall, 2012; Strinavić, 2019). Ipak neke su sudionice izvještavale o ugodnim emocijama koje opisuju temu *Želim da si dobro*. Jedna od tih ugodnih emocija je sreća zbog nekih doživljaja koje je bivši partner iskusio, poput različitih sportskih ili poslovnih uspjeha te zbog nekih njegovih smiješnih komentara koje je nakon prekida nastavio razmjenjivati s bliskim prijateljima. S obzirom na to da je jedan od motiva za *online* nadgledanje briga za bivšeg partnera i njegovu dobrobit (Frampton i Fox, 2021), nije iznenađujuće da su sudionice izvještavale upravo o ovakvim osjećajima nakon prekida. Dakle, neke su sudionice izvještavale o suosjećanju s partnerom, što primjerice navodi sudionica Andrea:

„...došlo bi mi da je živ, zdrav. (...) Kad je krenuo rat, njegov grad je u blizini ratne zone, pa mi je bilo, što će se dogoditi, hoće on morati ići u rat...“

Prethodno spomenute neugodne emocije prikazane su unutar teme *Sve me boli od tebe*. Sudionice su često osjećale frustraciju, tugu, anksioznost te općenito nelagodu tijekom praćenja, dok je ljutnja koju su sudionice osjećale bila usmjerena na bivšeg partnera te na sebe. Navedene su emocije karakteristične za period nakon prekida romantičnog odnosa

(Finkelstein, 2014; Belu i sur., 2016; Carter i sur., 2019) te nije začuđujuće da se ponovno javljaju tijekom *online* praćenja bivšeg partnera s obzirom na to da objave bivšeg partnera podsjećaju osobu na odnos i na prekid istog. Neke od emocija o kojima su sudionice također izvještavale su nostalgija i usamljenost:

„Onda bude onako malo možda i usamljeno nekad jer kao... ja bi rado bila dio njegovog života da je to sve funkcioniralo. I eto, malo nostalgično recimo.“ – Gabi

Kada je riječ o *online* aktivnosti bivšeg partnera, jedan jako zanimljiv izvještaj je onaj sudionice Lane, koja je govorila o osjećaju susramlja, odnosno o osjećaju nelagode i srama zbog njegovog načina predstavljanja na društvenim mrežama:

„On se dosta, zapravo, na društvenim mrežama, dosta počeo drukčije predstavljat. (...) Bilo mi je... mislim današnje bi generacije rekle cringe, ali ono jako čudno jer znam da on nije takav. (...) Bilo mi je glupo jer ima mi sestre na Instagramu i sad će oni gledat njegove storije.“

Osim toga, navedena se sudionica osvrnula i na osjećaj ljubomore tijekom *online* praćenja, što je također uobičajena emocija tijekom te aktivnosti (Strinavić, 2019):

„...nije mi ugodno valjda gledat ga dok je zaljubljen u nekog drugog.“

Konačno, važno je osvrnuti se na percipiranu ulogu *online* praćenja kod sudionica na njihovu dobrobit nakon prekida i na sam proces prebolijevanja, što je opisano temom *Korak naprijed, tri unazad*, te pripadnim kodovima prikazanim na Slici 5. Većina je sudionica u intervjuima navodila kako ih *online* praćenje uvijek vraća korak unazad u procesu prebolijevanja te su sukladno tome navodile kako bi brže preboljele da nisu pratile bivšeg partnera na društvenim mrežama jer objave na društvenim mrežama predstavljaju podsjetnik na život bivšeg partnera od kojeg bi se postepeno trebale odvajati. Ovakav nalaz ne iznenađuje s obzirom na to da je proces prebolijevanja te osobni rast često otežan ukoliko je osoba sklona *online* nadgledanju (Marshall, 2012). Sve navedeno je sažela sudionica Ela na sljedeći način:

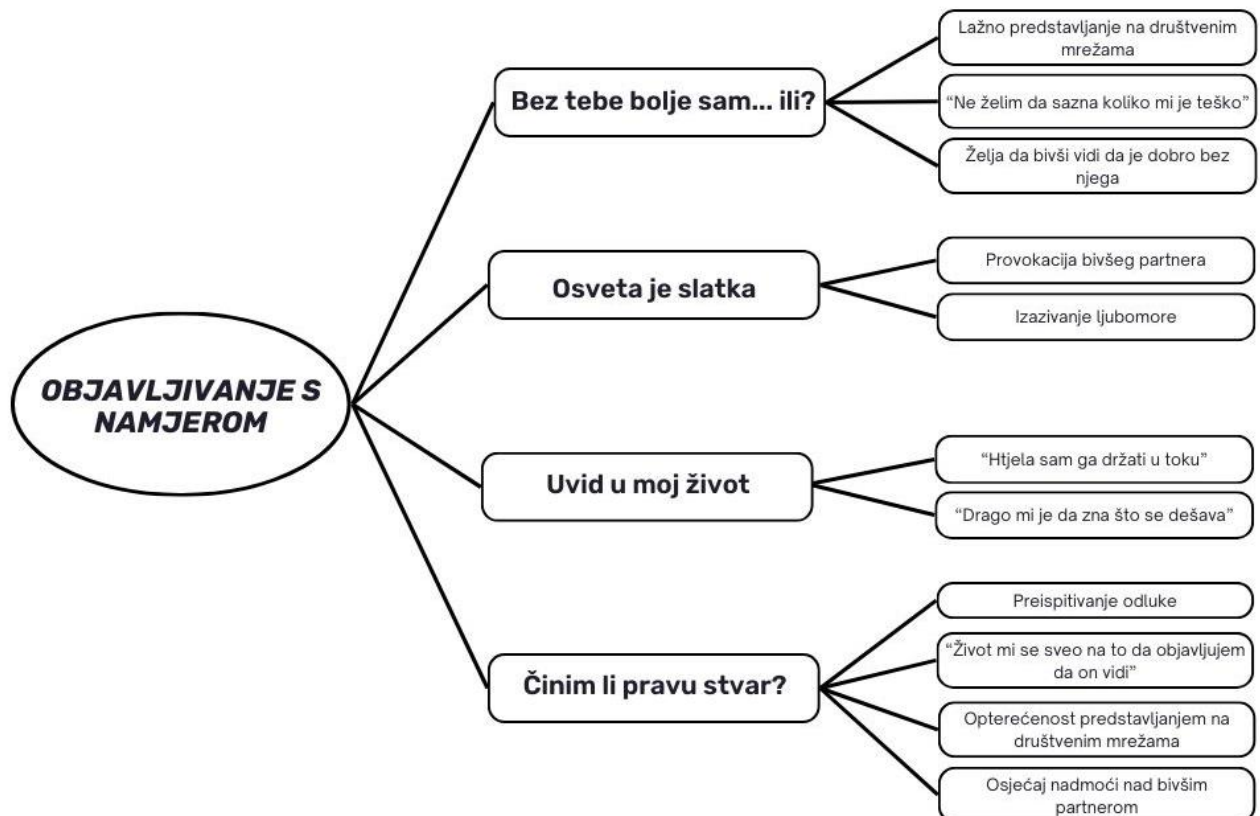
„Pa mislim da bi brže preboljela da nisam ga gledala. (...) Da toga nije bilo, ne bih ni znala gdje je. I mislim da svaka tako objava ili story, da te vrati onako koračić nazad, htio ti to ili ne.“

Zaključno, većina sudionica smatra kako je *online* praćenje imalo negativan utjecaj na njih, pri čemu su navodile kako praćenje troši energiju te im škodi. Može se zaključiti kako korištenje društvenih mreža kao sredstvo u potrazi za olakšanjem od neugodnih emocija

nakon prekida ne predstavlja najbolju i adaptivnu strategiju suočavanja te dovodi do intenzivnijih neugodnih emocija i brojnih pitanja o životu bivšeg partnera.

4.3. Objavljivanje s namjerom

Kada su sudionice odgovarale na pitanja o aktivnostima koje su im otežavale period nakon prekida, zanimljivo je što je većina osim *online* nadgledanja navodila i objavljivanje na društvenim mrežama s ciljem da bivši partner vidi. Dakle, navedenim je potvrđeno kako društvene mreže ljudima nakon prekida predstavljaju izvor informacija o bivšem partneru, ali i sredstvo kojim se mogu indirektno obratiti bivšem partneru slanjem skrivenih poruka objavljivanjem različitog sadržaja (Fejes-Vékássy i sur., 2020). Ovakva povećana aktivnost na društvenim mrežama nakon prekida nije neuobičajeno ponašanje, pri čemu Fox (2016) navodi kako ljudi imaju tendenciju dokazati drugima, a između ostalog i svom bivšem partneru, da se dobro osjećaju nakon prekida, iako takva vrsta maskiranja vlastitih osjećaja može izazvati još jače neugodne emocije. Navedeno je prikazano unutar područja *Objavljivanje s namjerom*, koje je opisano temama i kodovima prikazanim na Slici 6.



Slika 6. Prikaz područja *Objavljivanje s namjerom* s pripadnim temama i kodovima

Kad je riječ o objavljivanju s namjerom, sudionice su pružile vrlo važan uvid u motive i ciljeve koje žele postići objavljivanjem, koji su prikazani unutar teme *Bez tebe bolje sam...*

ili?. Jedan od motiva koje su sudionice navodile je objavljivanje kako bi bivšem partneru poslale poruku da su ga preboljele te da im je dobro bez njega. Navedeno se može povezati s jednim od motiva za *online* nadgledanje koji se odnosi na usporedbu procesa prebolijevanja (Spotswood i Carpenter, 2020). Prethodno u radu osvrnuli smo se na činjenicu da je prekid romantičnog odnosa opterećen društvenim očekivanjima, pri čemu se nameće socijalno prihvatljiv tijek procesa prebolijevanja (Reimer i Estrada, 2020). S obzirom na to, može se pretpostaviti kako objavljivanje s namjerom osobama predstavlja svojevrsnu potvrdu okolini, ali i samoj sebi da nisu previše pogođene prekidom. Ovo je kod sudionica uključivalo lažno predstavljanje na društvenim mrežama objavljivanjem sadržaja koji potvrđuje da se zabavljaju nakon prekida:

„Nekad mi je Instagram bio kao sredstvo, idem ti pokazati kako se ja sad super provodim u životu.“ – Andrea

„Ili to na primjer da zna evo, kao okej sam, mogu bez tebe, u tom smislu.“ – Ela

Druge su sudionice objavljivale s namjerom da isprovociraju bivšeg partnera stavljanjem sadržaja za koje znaju da će uznemiriti bivšeg partnera ili da će kod njega izazvati ljubomoru, što je opisano unutar teme *Osveta je slatka*. Navedeno Lyndon i suradnici (2011) nazivaju prikrivenom provokacijom koja uključuje ažuriranje vlastitih profila s namjerom izazivanja ljubomore kod bivšeg partnera te predstavlja najčešći oblik negativne indirektno komunikacije između bivših partnera. Prethodno navedeno su sudionice opisale na sljedeći način:

„Da, doslovno sam samo za njega stavljala storije i baš je bilo ono... Moj tata nama zna donijet cvijeće pa bih ja slikala cvijeće koje je tata donio i samo bih stavila srce ili tako nešto, kao u smislu pitaj se od kud mi je to jer on nije znao da je to od tate. Tako da, većinu objava je bilo ciljano njemu, da njega pogodi u živac kao, ha, nastavila sam.“ – Andrea

„Pa story jer sam znala da ne voli kad idem van ili negdje, i onda bi ja izvana namjerno stavila.“ – Ivana

Kao jedan od motiva *online* nadgledanja istaknula se želja sudionica da budu u toku s partnerovim životom nakon prekida bez stupanja u direktan kontakt. Isto tako, sudionice su iskazale želju da bivši partner bude u toku s njihovim životom te se navedeno može smatrati trećim prepoznatim motivom za objavljivanje s namjerom i on je opisan temom *Uvid u moj*

život. Navedeno se također može povezati s otežanim odvajanjem od bivšeg partnera nakon prekida. Sudionica Ela navedeno pojašnjava na vrlo jednostavan način:

„...drago mi je da zna šta se dešava ili da je obaviješten šta se dešava.“

Na kraju se važno osvrnuti na to kako sudionice doživljavaju objavljivanje s namjerom, što je opisano temom *Činim li pravu stvar?* Sam naziv teme ukazuje na to da su sudionice bile sklone preispitivanju svoje odluke vezane uz objavljivanje s namjerom te su navodile ambivalentnost prema istom. Zanimljiv uvid u navedeno je pružila sudionica Andrea:

„...u nekim trenucima mi je bilo, haha, vidio je, kao on vidi sad da je meni super, a u nekim trenucima mi je bilo kao, zar njega uopće boli briga za to. Tako da, nekad se osjećaš nadmoćno, nekad se osjećaš malo jadno, kao, zašto se meni život sveo na to da ja objavljujem nešto da on vidi.“

Dakle, iako objavljivanje s namjerom rezultira privremenim osjećajem nadmoći nad partnerom i predstavlja oblik distrakcije nakon prekida, ipak dovodi do neugodnih emocija zbog pojave misli koje osobu ponovno suočavaju s prekidom i analiziranjem bivšeg partnera. Kao svojevrsni zaključak, sudionica Andrea je tu opterećenost samopredstavljanjem na društvenim mrežama opisala na sljedeći način:

„Zato što znam koliko sam se ja, pod navodnicima natjecala i koliko je meni bilo... moram staviti dobar story, mora to sve dobro izgledati na društvenim mrežama i bila sam opterećena s tim. Po mojem mišljenju, osoba ti uđe u glavu, a to je najmanje što ti treba nakon prekida.“

5. OPĆA RASPRAVA

Društvene mreže predstavljaju novi i koristan oblik komunikacije s okolinom zbog široke rasprostranjenosti i dostupnosti različitih informacija, pri čemu se kompleksnost međuljudskih odnosa prenosi u virtualni svijet. Zbog toga ne začuđuje pojava novih različitih oblika *online* ponašanja kojim se ljudi predstavljaju svojoj okolini i održavaju izravan ili neizravan kontakt s njom. Zbog spomenute dostupnosti informacija, važno je naglasiti kako je privatnost na društvenim mrežama znatno smanjena te se od pojedinaca na neki način očekuje određena razina samootkrivanja svojoj virtualnoj okolini, dok se istovremeno zadržava razina anonimnosti koja omogućuje neizravnu interakciju s objavama i profilima drugih korisnika (Zurbriggen i sur., 2016). Dakle, unatoč *online* povezanosti s okolinom, pojedinac ipak

zadržava određenu razinu anonimnosti tijekom nadgledanja tuđih profila ili *online* aktivnosti jer nadgledana osoba ne posjeduje informacije o tome tko gleda njen profil i sadržaj na njemu. Nadgledanje se stoga smatra vrlo privatnim ponašanjem zbog čega dobiveni nalazi u ovom istraživanju predstavljaju vrlo vrijedan izvor informacija o razmišljanju, motivaciji i emocijama osoba koje su sklone *online* nadgledanju nakon prekida romantičnog odnosa.

Prekid značajnog romantičnog odnosa predstavlja stresno životno iskustvo koje karakterizira osjećaj gubitka osobe i bliskosti s njom zbog čega neki ljudi nastoje ublažiti taj osjećaj održavanjem odnosa s bivšim partnerom nakon prekida (Tan i sur., 2015). Razvojem društvenih mreža, ljudima je omogućeno održavanje odnosa bez direktnog stupanja u kontakt s bivšim partnerom putem *online* nadgledanja. Na taj način osoba može zadovoljiti potrebu za bliskošću s bivšim partnerom te ublažiti, ili čak izbjeći nelagodu koja nastaje nakon prekida (Tan i sur., 2015), pri čemu su sudionice ovog istraživanja izvještavale o ugodnim emocijama tijekom nadgledanja bivšeg partnera. Ipak, kad je osoba u procesu tugovanja za partnerom, nadgledanjem može otkriti različite informacije o partneru koje ju mogu zbuniti i u njoj stvoriti potrebu za tumačenjem prekida, partnerovih ponašanja ili osjećaja te stvoriti potrebu za ponovnim povezivanjem s bivšim partnerom, što može otežati proces prebolijevanja (Zurbriggen i sur., 2016). Zanimljivo je da iako *online* nadgledanje na određen način zadovoljava potrebu za bliskošću s bivšim partnerom, istovremeno naglašava gubitak bliskosti jer se nadgledanjem osobi nameće spoznaja da više nije dio života bivšeg partnera. Dakle, ovim se istraživanjem može zaključiti da *online* nadgledanje predstavlja jedan vrlo kompleksan proces kojim si osoba istovremeno olakšava i otežava proces prebolijevanja.

5.1. Ograničenja i prijedlozi za buduća istraživanja

Dobiveni nalazi ovog istraživanja pružaju vrijedan uvid u složen i specifičan proces *online* nadgledanja, odnosno u neke od motiva, emocija i posljedica o kojima ljudi izvještavaju. Ovim su istraživanjem proširena znanja iz postojeće literature, pri čemu se ističe ambivalentnost procesa *online* nadgledanja, odnosno istovremeno olakšanje i teškoće koje ono izaziva kod ljudi. Osim dubljeg uvida u proces *online* nadgledanja, ovim su se istraživanjem istaknule teme poput gledanja medijskih sadržaja na društvenim mrežama tijekom procesa prebolijevanja te objavljivanja s namjerom, što pridonosi razumijevanju mnogih različitih načina na koji mladi danas koriste modernu tehnologiju.

Unatoč vrlo vrijednim nalazima ovog istraživanja, važno se osvrnuti i na neka ograničenja koja su se pojavila tijekom cijelog ovog istraživačkog procesa. Velika teškoća ovog

istraživanja bila je usko definirana tema – usmjerili smo se na *online* nadgledanje kao jedino ponašanje na društvenim mrežama koje može imati određene posljedice na sudionike nakon prekida. Tu je ulogu igralo i neiskustvo istraživačice koja je prvi put provodila ovakav oblik istraživanja. Također, ovako usko definirana tema rezultirala je brojnim teškoćama u pronalasku sudionica. *Online* nadgledanje je samo po sebi ponašanje koje često izaziva sram kod ljudi te su osobe nesklone priznanju da se upuštaju u takva ponašanja (Tong, 2013). S obzirom na to da ljudi na otežan način priznaju ovakav oblik ponašanja svojoj bliskoj okolini, nije začuđujuće da je manji broj ljudi bio zainteresiran za razgovor o tome s potpunim strancem jer on uključuje veliku ranjivost. Navedeno može predstavljati teškoću kod provođenja intervjua jer se ponekad ljudima lakše otvoriti pred skupinom ljudi kada su u pitanju osjetljive teme (Braun i Clarke, 2013), zbog čega bi se mogle provesti fokus grupe koje bi uključivale raspravu o „tajnim“ oblicima ponašanja na društvenim mrežama. Dakle, iako je intervju metoda koja se najčešće primjenjuje za osjetljive teme, u ovom bi slučaju korištenje fokus grupa moglo biti adekvatnije jer bi sama grupna rasprava omogućila osobi da o tome priča pred ljudima koji su skloni istom ponašanju, što može dovesti do osjećaja manje izloženosti i svojevrsne normalizacije.

Razumijevanje različitih *online* ponašanja, a stečeno ovim istraživanjem može imati brojne prethodno spomenute praktične implikacije u kliničkoj i savjetodavnoj praksi, pri čemu je važno primjenjivati psihoterapiju usmjerenu na samosuosjećanje kako bi se reguliralo samookrivljavanje nakon prekida. Osim toga, nalazi ovog istraživanja otvaraju prostor za psihoedukaciju mladih ljudi vezano uz proces prebolijevanja, opreznost korištenja društvenih mreža, te kako zamijeniti društvene mreže nekim adaptivnijim strategijama suočavanja.

Ovim su istraživanjem na površinu isplivali i drugi fenomeni, poput praćenja različitog medijskog sadržaja na društvenim mrežama nakon prekida ili poput objavljivanja s namjerom, što bi bilo vrlo vrijedno detaljnije istražiti u budućim istraživanjima. Isto tako, postavlja se pitanje koja je uloga *online* nadgledanja u drugim oblicima više ili manje bliskih odnosa koje osoba stvara tijekom života, što bi također mogla biti zanimljiva tema budućih istraživanja.

6. ZAKLJUČAK

S obzirom na široku rasprostranjenost društvenih mreža danas te na njihovo masovno korištenje, cilj ovog istraživanja bio je otkriti na koji način sudionice koriste društvene mreže nakon prekida. Točnije, nastojalo se steći dublji uvid u sam proces razmišljanja osoba koje

koriste *online* nadgledanje kao strategiju suočavanja nakon prekida te koje su posljedice *online* nadgledanja na dobrobit osobe.

Istraživanjem je identificirano 15 različitih tema, od kojih su dvije usmjerene na doživljaj prekida, odnosno na neke značajke romantičnog odnosa prije prekida (*Zatišje pred buru*) te na posljedice prekida (*Poslije svega*). Potonja je tema opisana kroz pet podtema koje opisuju oblike konstruktivnih i nekonstruktivnih strategija suočavanja te neke posljedice prekida na samopoimanje. Dva područja koja su se istaknula odnosile su se na *online* nadgledanje te na objavljivanje s namjerom. Unutar područja *Online* nadgledanje identificirano je devet tema: *Umreženost zvana „followanje“*, *Online detektivke*, *Znatiželja ubila mačku*, *Što se krije u muškoj glavi*, *Što to on ima, a ja nemam?*, *Ti i ja smo sada stranci*, *Sve me boli od tebe*, *Želim da si dobro* te *Korak naprijed, tri unazad*. U okviru navedenih tema sudionice su opisivale razlike u procesu *online* praćenja u slučaju povezanosti s bivšim partnerom na društvenim mrežama te u slučaju ograničene dostupnosti informacija zbog neaktivnosti bivšeg partnera ili zbog toga što su sudionice obrisane ili blokirane od strane bivšeg partnera. Također su opisivale različite motive za praćenje, od kojih su se istaknuli znatiželja vezana uz neke značajke života bivšeg partnera te znatiželja vezana uz neke misli i osjećaje bivšeg partnera nakon prekida. Također, jedan od važnih motiva bio je usporedba s bivšim partnerom, odnosno s njegovim životom, procesom prebolijevanja ili novom partnericom. Kada je riječ o posljedicama *online* praćenja, sudionice su izvještavale o gubitku bliskosti s bivšim partnerom te udaljenosti od njegovog života te su u većoj mjeri izvještavale o neugodnim emocijama tijekom praćenja, nego o ugodnim koje su se ipak javile kod nekih sudionica. Konačno sudionice su se osvrnule i na svoj proces prebolijevanja koji su smatrale narušenim nakon *online* praćenja bivšeg partnera.

Sudionice su također opisivale objavljivanje s namjerom, koje je kao područje bilo opisano sa četiri teme: *Bez tebe bolje sam...ili?*, *Osveta je slatka*, *Uvid u moj život* te *Činim li pravu stvar?* U okviru navedenih tema, sudionice su izvještavale o potrebi da bivši partner ne zna koliko im je zapravo teško nakon prekida zbog čega su bile sklone lažnom predstavljanju na društvenim mrežama. To lažno predstavljanje na društvenim mrežama su često koristile kako bi isprovocirale bivšeg partnera te izazvale kod njega osjećaje ljubomore. Neke su sudionice pak samo osjećale potrebu da bivši partner ima uvid u to što im se događa u životu. Sudionice su izvještavale o različitim emocijama koje se javljaju tijekom objavljivanja s namjerom te je bio primjetan osjećaj nadmoći nad partnerom, ali i preispitivanje sebe i svoje odluke zbog uočene opterećenosti samopredstavljanjem na društvenim mrežama.

Ovim su istraživanjem dobiveni vrlo vrijedni nalazi koji pružaju dublji uvid u proces razmišljanja osoba koje su sklone *online* praćenju te u neke posljedice ovakvog ponašanja na dobrobit osobe. Navedeni nalazi imaju praktičnu implikaciju jer se mogu koristiti za bolje razumijevanje osobe koja je uključena u savjetodavni proces te se mogu koristiti za psihoedukaciju mladih ljudi o nekim prednostima i nedostacima korištenja društvenih mreža u jeku stresnih životnih događaja kao što je prekid romantičnog odnosa. U budućim bi se istraživanjima bilo dobro posvetiti proširivanju uzorka i promjeni fokusa na srodne teme koje mogu uključivati stavljanje *online* praćenja u druge kontekste.

7. LITERATURA

- Aronson, E., Wilson, T. D. i Akert, R. M. (2005). *Socijalna psihologija*. Mate.
- Baker, L. R. i McNulty, J. K. (2013). When low self-esteem encourages behaviors that risk rejection to increase interdependence: The role of relational self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(6), 995-1018. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0032137>.
- Balija, D. (2023). *Rodne razlike u suočavanju s prekidom partnerske veze* [Završni rad, Sveučilište u Zagrebu]. Repozitorij Pravnog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.
- Banks, S. P., Altendorf, D. M., Greene, J. O. i Cody, M. J. (1987). An examination of relationship disengagement: Perceptions, breakup strategies and outcomes. *Western Journal of Speech Communication*, 51(1), 19-41. DOI: 10.1080/10570318709374250.
- Belu, C. F., Lee, B. H. i O'Sullivan, L. F. (2016). It Hurts to Let You Go: Characteristics of Romantic Relationships, Breakups and the Aftermath Among Emerging Adults. *Journal of Relationships Research*, 7(11), 1-11. DOI: 10.1017/jrr.2016.11.
- Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Naklada Slap.
- Boelen, P.A. i Reijntjes, A. (2009). Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship break-ups. *Stress and Health*, 25(1), 11-19. DOI: <https://doi.org/10.1002/smi.1219>.
- Brammer, S., Martinez, R. i Punyanunt-Carter, N. (2023). All Out of Love. U S. Brammer, R. Martinez i N. Punyanunt-Carter (ur.), *In Your Eyes: Communicating in Close Relationships*. Raider Publishing. Preuzeto sa: <https://raider.pressbooks.pub/inyoureyescommrelationships/chapter/chapter-5-all-out-of-love/>.
- Braun, V. i Clarke, V. (2013). *Successful Qualitative Research: A Practical Guide for Beginners*. Sage.
- Carter, K. R., Knox, D. i Hall, S. S. (2019). Romantic Breakup: Difficult Loss for Some but Not for Others. *Journal of Loss and Trauma*, 23(8), 698-714. DOI: <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1502523>.
- Celižić, I. (2022). *Pravo na privatnost na društvenim mrežama i navike praćenja bivših romantičnih partnera* (Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu). Repozitorij Fakulteta hrvatskih studija.
- Cope, M. A. i Mattingly, B. A. (2021). Putting me back together by getting back together: Post-dissolution self-concept confusion predicts rekindling desire among anxiously attached individuals. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(1), 384-392. DOI: <https://doi.org/10.1177/0265407520962849>.
- DeLecce, T. i Weisfeld, G. (2016). An Evolutionary Explanation for Sex Differences in Nonmarital Breakup Experiences. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 2, 234-251. DOI: 10.1007/s40750-015-0039-z.
- Dooley, M.K., Sweeny, K., Howell, J.L. i Reynolds, C.A. (2018). Perceptions of romantic partners' responsiveness during a period of stressful uncertainty. *Journal of personality and social psychology*, 115(4), 677-687. DOI: 10.1037/pspi0000134.

- Duck, S. (1982). A topography of relationship disengagement and dissolution. U S. W. Duck (ur.), *Personal relationships 4: Dissolving personal relationships* (str. 1-30). Academic Press.
- Duck, S. (2005). How Do You Tell Someone You're Letting Go? *The Psychologist*, 18(4), 210-213. Preuzeto sa: <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=913d7da31570177051890a13b774377442946f57>.
- Fejes-Vékássy, L., Ujhelyi, A., & Faragó, L. (2022). From #RelationshipGoals to #Heartbreak – We use Instagram differently in various romantic relationship statuses. *Current Psychology*, 41(2022), 6825-6837. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01187-0>.
- Field, T. (2011). Romantic Breakups, Heartbreak and Bereavement. *Psychology*, 2(4), 382-387. DOI: 10.4236/psych.2011.24060.
- Field, T. (2017). Romantic Breakup Distress, Betrayal and Heartbreak: A Review. *International Journal of Behavioral Research and Psychology*, 5(2), 217-225. DOI: <http://dx.doi.org/10.19070/2332-3000-1700038>.
- Finkelstein, L. P. (2014). *Breaking Your Own Heart: A Qualitative Study of Grief after Initiating a Breakup* (Publikacija br. 198) [Doktorska disertacija, University of Denver]. Digital Commons - Electronic Theses and Dissertations. <https://digitalcommons.du.edu/etd/198>.
- Fox, J. (2016). The dark side of social networking sites in romantic relationships. U B. K. Wiederhold, G. Riva i P. Cipresso (ur.), *The psychology of social networking: Communication, presence, identity, and relationships in online communities*. DeGruyter Open. DOI: 10.1515/9783110473780-009.
- Fox, J., Frampton, J. R. i Lookadoo, K. (2021). Romantic relationship dissolution on social networking sites: Self-Presentation and public accounts of breakups on Facebook. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3732-3751. DOI: <https://doi.org/10.1177/02654075211052247>.
- Fox, J. i Tokunaga, R. S. (2015). Romantic Partner Monitoring After Breakups: Attachment, Dependence, Distress, and Post-Dissolution Online Surveillance via Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(9), 491-498. DOI: 10.1089/cyber.2015.0123.
- Fox, J. i Warber, K. M. (2013). Social Networking Sites in Romantic Relationships: Attachment, Uncertainty, and Partner Surveillance on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(1), 3-7. DOI: 10.1089/cyber.2012.0667.
- Frampton, J.R. i Fox, J. (2021). Monitoring, Creeping, or Surveillance? A Synthesis of Online Social Information Seeking Concepts. *Review of Communication Research*, 9, 1-42. DOI: <https://doi.org/10.12840/ISSN.2255-4165.025>.
- Gehl, K., Brassard, A., Dugal, C., Lefebvre, A. A., Daigneault, I., Francoeur, A. i Lecomte, T. (2023). Attachment and Breakup Distress: The Mediating Role of Coping Strategies. *Emerging Adulthood*, 12(1), 41-54. DOI: 10.1177/21676968231209232.
- Greene, K., Derlega, V.J. i Mathews, A. (2006). Self-Disclosure in Personal Relationships. U A.L. Vangelisti i D. Perlman (ur.), *The Cambridge Handbook of Personal*

- Relationships* (str. 409-427). Cambridge University Press. DOI: <https://doi.org/10.1017/9781316417867>.
- Hantak, M. (2020). *Komunikacija tijekom sukoba u partnerskim odnosima i dijadno nošenje sa stresom osoba istospolne seksualne orijentacije* (Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu). ODRAZ – Repozitorij akademske zajednice FFZG-a.
- James, W. (1980). *The Principles of Psychology*. Dover Publications. DOI: 10.2307/2107586.
- Karačić, S. (2012). Socijalna podrška kod adolescenata s tjelesnim oštećenjem. *Jahr: Europski časopis za bioetiku*, 3(5), 219-243. URL: <https://hrcak.srce.hr/87550>.
- Kemp, S. (2023). Digital 2023: Global Digital Overview Report. *DataReportal*. Preuzeto sa stranice (31.5.2024.): <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>.
- Liddon, L., Kingerlee, R. i Barry, J. A. (2017). Gender differences in preferences for psychological treatment, coping strategies, and triggers to help-seeking. *British Journal of Clinical Psychology*, 57(1), 42-58. DOI: 10.1111/bjc.12147.
- Luetke, M., Hensel, D., Herbenick, D. i Rosenberg, M. (2020). Romantic Relationship Conflict Due to the COVID-19 Pandemic and Changes in Intimate and Sexual Behaviors in a Nationally Representative Sample of American Adults. *Journal of Seks and Marital Therapy*, 46(8), 747-762. DOI: <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1810185>.
- Lyndon, A. E., Bonds-Raacke, J. i Cratty, A. D. (2011). College Students' Facebook Stalking of Ex-Partners. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 711-716. DOI: 10.1089/cyber.2010.0588.
- Marshall, T. C. (2012). Facebook Surveillance of Former Romantic Partners: Associations with PostBreakup Recovery and Personal Growth. *Psychology, Behavior, and Social Networking*, 15(10), 521-526. DOI: 10.1089/cyber.2012.0125.
- Mattingly, B. A., McIntyre, K. P. i Lewandowski Jr., G. W. (2020). Relationship Dissolution and Self-concept Change. U B. A. Mattingly, K. P. McIntyre i G. W. Lewandowski Jr. (ur.), *Interpersonal Relationships and the Self-Concept* (str. 145-161). Springer. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-030-43747-3>.
- Mattingly, B. A., McIntyre, K. P. i Lewandowski Jr., G. W. (2020). Relationship-Induced Self-concept Change: Theoretical Perspectives and Methodological Approaches. U B. A. Mattingly, K. P. McIntyre i G. W. Lewandowski Jr. (ur.), *Interpersonal Relationships and the Self-Concept* (str. 1-19). Springer. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-030-43747-3>.
- Morris, C.E. i Reiber, C. (2011). Frequency, Intensity and Expression of Post-Relationship Grief. *EvoS Journal: The Journal of the Evolutionary Studies Consortium*, 3(1), 1-11. URL: <http://evostudies.org/evos-journal>.
- Pengpid, S. i Peltzer, K. (2018). Vigorous physical activity, perceived stress, sleep and mental health among university students from 23 low- and middle-income countries, *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 32(2). DOI: 10.1515/ijamh-2017-0116.
- Perlman, D., Duck, S. i Hengstebeck, N. D. (2018). The seven seas of the study of personal relationships research: Historical and recent currents. U A. L. Vangelisti i D. Perlman

- (ur.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (2. izdanje, str. 9-27). Cambridge University Press. DOI: <https://doi.org/10.1017/9781316417867.003>.
- Preetz, R. (2022). Dissolution of Non-cohabiting Relationships and Changes in Life Satisfaction and Mental Health. *Frontiers in Psychology*, 13(812831). DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.812831>.
- Reimer, J.E. i Estrada, A.R. (2020). College Students' Grief Over a Breakup. *Journal of Loss and Trauma*, 26(2), 179-191. DOI: <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1757992>.
- Reiss, D. M., Curbow, B. A. i Wang, M. Q. (2021). Young Adults' Perceptions of Intimate Partner Cyberstalking: Behaviors, Severity, and Associations with Depressive Symptoms and Social Isolation. *Sexuality and Culture*, 26, 176-203. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12119-021-09885-y>.
- Rusbult, C. E. (1983). A Longitudinal Test of the Investment Model: The Development (and Deterioration) of Satisfaction and Commitment in Heterosexual Involvements. *Journal of Personality*, 45(1), 101-117. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.101>.
- Salzwedel, E. (2021). *The Art of Breaking Up: Ending Romantic Relationships* (Publikacija br. 223) [Diplomski rad, University of South Dakota]. USD RED – Honors Thesis. <https://red.library.usd.edu/honors-thesis/223>.
- Sas, C. i Whittaker, S. (2013). Design for Forgetting: Disposing of Digital Possessions After a Breakup. *CHI 2013: Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1823-1832. DOI: <https://doi.org/10.1145/2470654.2466241>.
- Shafer, J., May, R.W. i Fincham, F.D. (2022). Exploring Temporal Evaluations of Interpersonal Social Media Surveillance During the COVID-19 Lockdown. *Emerging Adulthood*, 10(1), 282-290. DOI: <https://doi.org/10.1177/21676968211046073>.
- Sharabi, L. L. i Timmermans, E. (2020). Why settle when there are plenty of fish in the sea? Rusbult's investment model applied to online dating. *New Media and Society*, 23(10), 1-21. DOI: <https://doi.org/10.1177/1461444820937660>.
- Silajdžić, L. i Dudić, A. (2020). Mladi i ovisnost o informacijsko-komunikacijskim tehnologijama: Internet, društvene mreže i mobilni telefoni. *CM: Communication and Media*, 15(47), 57-84. DOI: 10.5937/cm15-26423.
- Slotter, E. B., Emery, L. F. i Luchies, L. B. (2014). Me After You: Partner Influence and Individual Effort Predict Rejection of Self-Aspects and Self-Concept Clarity After Relationship Dissolution. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(7), 831-844. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167214528992>.
- Slotter, E. B., Gardner, W. L. i Finkel, E. J. (2010). Who Am I Without You? The Influence of Romantic Breakup on the Self-Concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 147-160. DOI: 10.1177/0146167209352250.
- Soltani, M. i Fatehizadeh, M. (2022). The effectiveness of compassion-focused therapy on anxiety caused by romantic breakup: Single case. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 24(4), 271-279. DOI: 10.22054/JCPS.2020.50657.2304.
- Spotswood, E. L. i Carpenter, C. J. (2020). Breaking Up is Hard to Do, Especially When Facebook Won't Let You. *SMSociety'20: International Conference on Social Media and Society*, 30-38. DOI: <https://doi.org/10.1145/3400806.3400811>.

- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B. i Vanni, D. (1998). Factors Associated with Distress Following the Breakup of a Close Relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 791-809. DOI: 10.1177/0265407598156005.
- Strinavić, G. (2019). *Privrženost i karakteristike prekinute veze kao odrednice online nadgledanja bivšeg partnera* (Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu). ODRAZ – Repozitorij akademske zajednice FFZG-a.
- Šimunić, M. (2023). Ruminacija: Stalno upadate u začarani krug negativnih misli? Psihologinja objašnjava zašto je to opasno i kako izaći iz njega. *Kreni Zdravo*. Preuzeto sa stranice (31.5.2024.): https://krenizdravo.dnevnik.hr/zdravlje/mentalno_zdravlje/ruminacija-stalno-upadate-u-zacarani-krug-negativnih-misli-psiologinja-objasnjava-zasto-je-to-opasno-i-kako-izaci-iz-njega.
- Tan, K., Agnew, C. R., VanderDrift, L. E. i Harvey, S. M. (2015). Committed to us: Predicting relationship closeness following nonmarital romantic relationship breakup. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(4), 456-471. DOI: 10.1177/0265407514536293.
- Tarar, F. Y. i Akhtar, N. (2021). Constructive coping strategies as predictors of positive mental health in young adults. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 18(1), 34-38. Preuzeto sa: <https://www.jpss.pk/index.php/journal/article/view/75>.
- Tashiro, T. i Frazier, P. (2003). „I'll never be in a relationship like that again“: Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113-128. DOI: <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00039>.
- Tokunaga, R. (2016). Interpersonal surveillance over social network sites. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(2), 171-190. DOI: 10.1177/0265407514568749.
- Tong, S. T. (2013). Facebook Use During Relationship Termination: Uncertainty Reduction and Surveillance. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10). DOI: 10.1089/cyber.2012.0549.
- Tran, P. i Judge, M. (2019). Commitment in relationships: An updated meta-analysis of the Investment Model. *Personal Relationships*, 26(1), 158-180. DOI: <https://doi.org/10.1111/pere.12268>.
- Tran, K., Castiglioni, L., Walper, S. i Lux, U. (2023). Resolving relationship dissolution – What predicts emotional adjustment after breakup? *Family Process*, 1-14. DOI: 10.1111/famp.12914.
- Trask, S. L. (2017). Haunted by the Past: Examining the Breakup Story through Duck's Dissolution Model. *Iowa Journal of Communication*, 49(1/2), 80.
- Zurbriggen, E.L., Hagai, E.B. i Leon, G. (2016). Negotiating Privacy and Intimacy on Social Media: Review and Recommendations. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3). DOI: 10.1037/tps0000078.

8. PRILOZI

Prilog 1. Vodič za intervju

VODIČ ZA INTERVJU

Uvodna pitanja – različiti aspekti života osobe

1. Kako izgleda Vaš uobičajeni dan?
2. Kako obično provodite slobodno vrijeme?
3. Pitanja prilagođena odgovorima na prva dva pitanja: posao, studij, aktivnosti koje je osoba spomenula (zadovoljstvo, što joj se sviđa, što joj se ne sviđa)

Značajke romantičnog odnosa prije prekida

4. Kako biste definirali broj veza koje ste imali u usporedbi s Vašim vršnjacima koje susrećete?
Potpitanje: Mislite li da ste imali više veza, manje veza ili prosječan broj veza?
5. Koliko je dugo trajala veza koja Vam je bila najznačajnija u zadnje tri godine? Koliko je vremena prošlo od prekida te veze?
6. Kako biste opisali tu vezu? Kakav je bio odnos između Vas i partnera tijekom veze?

Posljedice prekida na dobrobit i pojam o sebi (Napomenuti da se daljnja pitanja odnose na tu, najznačajniju vezu.)

7. Možete li opisati kako je izgledao prekid Vaše veze? Tko je inicirao prekid te veze, Vi ili Vaš partner?
8. Kako ste se osjećali u periodu nakon prekida? O čemu ste razmišljali?
9. Kako je Vaša bliska okolina reagirala na Vaš prekid? Tko sve čini Vašu blisku okolinu? Kako je Vama bilo s tom njihovom reakcijom? Biste li željeli da su nešto učinili drugačije?
10. Je li neka osoba prestala biti dio Vašeg socijalnog kruga nakon prekida? Kako se to dogodilo? Kako je Vama to bilo?
11. Jeste li primijetili neke promjene u doživljavanju sebe nakon prekida?
-Ako je bilo promjena: Kako ste se osjećali u vezi tih promjena?
12. Jeste li na neki način redefinirali sebe nakon prekida? Ako jeste, kada i na koji način se to dogodilo?

Strategije suočavanja s prekidom

13. Kako je izgledala Vaša svakodnevnica u prvo vrijeme nakon prekida? Jeste li osjećali teškoće u nekim uobičajenim aktivnostima i kako su one utjecale na Vaš posao/obrazovanje/druženje/odnose s drugima?
14. Koje aktivnosti su Vam olakšavale period nakon prekida, a koje su ga otežavale?
15. Jeste li bili u kontaktu s bivšim partnerom nakon prekida? U živo ili putem društvenih mreža ili na neki treći način? Ako da, je li to proizašlo iz želje da ostanete u kontaktu ili iz drugih životnih okolnosti? (npr. Radite na istom mjestu, blizu živite, družite se s istim ljudima...) Ako da, kako ste se osjećate tijekom ili nakon kontakta? Jeste li još uvijek u kontaktu?
16. Jeste li u nekom trenutku razmatrali ili potražili stručnu pomoć kako biste se bolje nosili sa stresom prekida?

Online nadgledanje nakon prekida

17. Jeste li nastavili *online* pratiti bivšeg partnera nakon prekida? Je li praćenje bivšeg partnera nakon prekida uobičajeno za Vas i nakon drugih prekida ili ovog partnera pratite više? O čemu, po Vašem mišljenju, ovisi da li ćete i koliko pratiti svog bivšeg partnera?
18. Na kojim mrežama ste bili povezani s bivšim partnerom prije prekida? Koje društvene mreže koristite za praćenje bivšeg partnera? Što pratite na navedenim mrežama?

-Ako osoba sama ne kaže: Pratite li profil bivšeg partnera? Pratite li objave bivšeg partnera? Pratite li komentare bivšeg partnera ili komentare namijenjene bivšem partneru na njegovom profilu? Pratite li pratitelje bivšeg partnera i kog bivši partner prati?

19. Koliko često namjerno pogledate bivšeg partnera na društvenim mrežama?
20. Što želite saznati o bivšem partneru kada ga pratite na društvenim mrežama? Što možda radije ne biste saznali, ali vidite „usput“?
21. Kako se osjećate nakon što saznate nešto novo o bivšem partneru na društvenim mrežama? Koja su saznanja najviše utjecala na Vas? Na koji način?
-Ako sama ne kaže, pitati je li ju nešto uznemirilo, naljutilo, rastužilo, obradovalo...
22. **Pitanje za osobe koje nisu u izravnom kontaktu s partnerom:** Je li Vas praćenje partnera na društvenim mrežama nekada potaklo da mu se javite? U kojim situacijama? Jeste li to nekada učinili? Ako niste, što ste mu željeli reći ili učiniti pri tom javljanju?
23. Kako biste rekli da praćenje bivšeg partnera utječe na Vas i Vaš proces prebolijevanja?

Osobni rast nakon prekida

24. Možete li uočiti neke pozitivne promjene koje su proizašle iz prekida Vašeg romantičnog odnosa? Koje su to promjene?
25. Jesu li se Vaši životni prioriteti promijenili nakon prekida? Na koji način?
26. Što bi Vam moglo pomoći ili je pomoglo da se mijenjate na pozitivan način nakon prekida?