Review article / Pregledni rad
UDK 159.922.8:159.923.2
https://doi.org/10.32903/zs.72.1.5

CC BY NC SA

Primljeno/Received: 19. studeni 2025. / November 19, 2025
Prihvaćeno/Accepted: 7. ožujka 2026. / March 7, 2026

PREKID MLADENAČKIH VEZA: STRATEGIJE PREKIDANJA I SUOČAVANJA S PREKIDOM

Maja Laklija

Studijski centar socijalnog rada, Pravni fakultet Sveučilišta u Zagrebu
maja.laklija@pravo.hr

Dora Balija

Hrvatski zavod za socijalni rad, Područni ured Novska

Sažetak

Romantične veze mladih osoba u usporedbi s onima u odrasloj dobi razlikuju se prema nekim obilježjima kao što su trajnost i normativni zadaci koji se javljaju u adolescenciji i ranoj odrasloj dobi te prema razlozima i posljedicama njezina prekida. Za razliku od ostavljenih (neinicijatori), inicijatori prekida češće imaju manje neugodnih emocija i negativnih posljedica prekida jer oni donose odluku o prekidu, biraju strategiju prekida i uspješnije se nose s njim. Cilj je ovog rada istražiti dosadašnje znanstvene i stručne spoznaje čiji je fokus na specifičnostima romantičnih veza mladih uvažavajući utjecaj suvremenih tehnologija na njih te strategije prekida i suočavanja s prekidom, kao i moguće posljedice prekida na mlade osobe. Navedeno je važno za razumijevanje procesa i pružanja podrške mladima kako bi osnaženi prihvatili iskustvo prekida i prilagodili mu se.

Ključne riječi: *romantične veze, strategije prekida, strategije suočavanja s prekidom, podrška*

UVOD

Romantične veze mladih, posebice onih u adolescentnoj dobi, sve više postaju predmetom znanstvenog interesa (npr. Connolly i sur., 2004; Collins i sur., 2009; Furman i Rose, 2015; Lantagne i Furman, 2017; Sušac, 2018). Nekad su se smatrale trivijalnima, prolaznima ili pak posljedicom tzv. društvene disfunkcije, dok se danas romantične veze mladih sve više promatraju kao značajni relacijski čimbenici u individualnom razvoju i dobrobiti pojedinca (Collins i sur., 2009). Došlo je i do promjene metodologije istraživanja područja romantičnih veza mladih koja sve više uključuje metode promatranja, intervjue i druge uglavnom kvalitativne pristupe produbljivanja teme. Pregledom znanstvene i stručne literature zamjetno je da se pod pojmom mladih podrazumijevaju različite dobne kategorije jer istraživači nisu suglasni u određivanju tzv. granica mladosti, time ni kategorije mlade osobe (Ilišin i Spajić Vrkaš, 2015). Suglasni su uglavnom oko određivanja donje dobne granice pripadnosti kategoriji mladih na petnaest godina života, dok se gornja granica sve češće s dvadeset i pet godina života prolongira na trideset godina uz tendenciju njezina pomicanja na trideset i četiri godine života. Navedeni raspon dobnog definiranja kategorije mladih uključuje, među ostalim, razvojno razdoblje između kasne adolescencije i ranih dvadesetih godina (od 18 do 25 godina) koje Arnett (2000) naziva „nastajuća odraslost" (*engl.* emerging adulthood). Nastajuća odraslost opisuje se kao razdoblje nestabilnosti, promjena i istraživanja koja uključuju (za kontekst ovog rada značajno) razdoblje istraživanja identiteta, uključujući česte promjene ljubavnih partnera te odabir obrazovanja i zanimanja, razdoblje usmjerenosti na sebe jer je to najmanje strukturirano životno razdoblje i najmanje vezano uz obveze prema drugima (Arnett, 2000; Schwartz, Cote i Arnett, 2005; Tanner, Arnett i Leis, 2009 prema Knežević, 2018). Nadalje, suvremena istraživanja sve više u fokus stavljaju kvalitetu tih veza i njihove posljedice (pozitivne i negativne) na razvojne ishode mladih osoba te na kognitivne, emocionalne i bihevioralne procese povezane s uključenošću u romantične veze i njihova obilježja (Collins i sur., 2009). Također upućuju na potrebu za odvojenim proučavanjem romantičnih veza mladih koji kohabitiraju i onih bez tog iskustva jer kohabitacija nosi svoje specifične izazove i karakteristike te je povezana s razlikama u razini i odrednicama predanosti u odnosu na veze bez zajedničkog života (Sušac, 2018).

Stvaranje bliskih odnosa tijekom djetinjstva uglavnom se odnosi na članove obitelji i prijatelje, a tijekom adolescencije pojavljuje se nova vrsta bliskog odnosa – romantična veza (Adams i sur., 2001). Uz promjene povezane s pubertetom, od rane do srednje adolescencije dolazi do učestalijeg druženja mladih u grupama vršnjaka različita spola, što olakšava prijelaz od prijateljstva prema romantičnim vezama (Connolly i sur., 2004). Nadalje, društvene i kulturne norme daju okvir za ulaženje mladih u romantične veze te orijentir koje se aktivnosti u vezi očekuju i smatraju prihvatljivima. Iskustvo romantičnih veza važan je razvojni proces kojim mladi usvajaju različite razvojne ciljeve i kompetencije (Stonard i sur., 2017; McKiernan i sur., 2018; Van Ouytsel i sur., 2019). Romantične veze u mladoj dobi mogu biti medij kojim se prvi put istražuju seksualnost i intimnost, razvija vlastiti identitet i autonomija, uči postavljati gra-

nice, usvajaju različite socijalne kompetencije (konstruktivno rješavanje sukoba, zauzimanje za vlastite vrijednosti i sl.) te istražuje što im (ne)odgovara u romantičnim vezama (Arnett, 2000). One mogu biti i izvor podrške koja se ne može, iz različitih razloga, dobiti primjerice od roditelja ili prijatelja (Lantagne i Furman, 2017; Van Ouytsel i sur., 2019). S druge strane, negativna iskustva tijekom i nakon prekida veza mogu imati negativan utjecaj i ostaviti negativne posljedice na mlade osobe (Garcia-Martin i sur., 2016). Stoga je cilj ovog rada istražiti dosadašnje znanstvene i stručne spoznaje koje u fokusu imaju specifičnosti romantičnih veza mladih, uvažavajući utjecaj suvremenih tehnologija na njih te strategije prekida i suočavanja s prekidom, kao i moguće posljedice prekida na mlade osobu. U skladu s ciljem rada, njegovo teorijsko utemeljenje počiva na teoriji privrženosti (Bowlby, 1969) i transakcijskoj teoriji stresa (Lazarus i Folkman, 1984). Arnettova teorija „nastajuće odraslosti" (*engl.* emerging adulthood) (Arnett, 2000) kontekstualizira prekide romantičnih veza mladih kao dio razvojnih izazova karakterističnih za tu dob. Integracijom ovih teorija postiže se sveobuhvatnije razumijevanje prekida romantičnih veza mladih objašnjavajući kako to da pojedinci različito bivaju i reagiraju na prekid veze (teorija privrženosti), kako se suočavaju s prekidom (transakcijska teorija stresa) te u kojem se razvojnom kontekstu to odvija (Arnett, 2000). U kontekstu ovog rada mladom osobom smatra se osoba između 15 i 30 godina života, sukladno Nacionalnom programu za mlade za razdoblje od 2023. do 2025.(Vlada Republike Hrvatske, 2023). Za potrebe izrade ovog rada provedeno je pretraživanje znanstvene i stručne literature s ciljem identificiranja relevantnih teorijskih i empirijskih radova iz područja romantičnih odnosa mladih, prekida veza, privrženosti te strategija suočavanja s prekidom romantičnih veza mladih. Pretraživanje literature provedeno je u relevantnim znanstvenim bazama podataka (Web of Science, Scopus, PsycINFO, Google Scholar te nacionalnoj bazi Hrčak). U obzir su uzeti javno dostupni cjelovito objavljeni radovi od 2000. do 2025. godine na hrvatskom i engleskom jeziku, s naglaskom na recentna istraživanja iz posljednjih deset godina. Radovi su inicijalno odabrani na temelju naslova i sažetka. U drugoj je fazi provedeno detaljno čitanje cjelovitih tekstova kako bi se procijenila njihova relevantnost za tematski okvir rada. Posebna je pozornost posvećena teorijskoj povezanosti radova s konceptima privrženosti, razvojnih teorija te strategija suočavanja s prekidom romantičnih odnosa.

OBILJEŽJA ROMANTIČNIH VEZA MLADIH I UTJECAJ SUVREMENE TEHNOLOGIJE NA NJIH

Traženje, stvaranje i održavanje romantične veze, pa i sam njezin prekid, označavaju dio razdoblja adolescencije i rane odrasle dobi u kojem mladi često eksperimentiraju (Van Ouytsel i sur., 2019). Mlade osobe svoje romantične partnere (dalje *partneri*) često upoznaju u školi, akademskom okruženju, poslu, susjedstvu, s pomoću prijatelja te društvenih mreža i različitih aplikacija za upoznavanje (Van Ouytsel i sur., 2019; Chandra i Parija, 2021). Rezultati istraživanja Šutić i sur. (2022) upućuju na to da mladi podjednako često biraju tradicionalni obrazac od-

laženja na „spojeve“, kao i upuštanja u suvremene, neobvezne odnose poput otvorene veze, prijateljstva s povlasticama, seksa bez obveza i veze za jednu noć. U tom kontekstu važno je istaknuti razliku između romantične veze i romantičnih iskustava. Pojam „romantične veze“ odnosi se na međusobno priznate, trajnije i dobrovoljne interakcije koje, u usporedbi s drugim vršnjačkim odnosima, obično imaju specifičnu i intenzivniju emocionalnu prirodu koja se očituje izražavanjem nježnosti i sadašnjim ili budućim seksualnim ponašanjem (Collins i sur., 2009). S druge strane, pojam „romantična iskustva“ odnosi se na širu kategoriju aktivnosti i kognitivnih procesa koji uključuju romantične veze, ali i različita ponašanja, misli i emocije koji ne uključuju izravno iskustvo s romantičnim partnerom (npr. fantazije i jednostrane zaljubljenosti), kao i interakcije s potencijalnim partnerima te kratkotrajne, primjerice seksualne kontakte (npr. „hooking up“ – povremena i neobvezna uključenost u aktivnosti koje se inače povezuju s romantičnim partnerstvom, od ljubljenja pa sve do spolnog odnosa) (Collins i sur., 2009). Navedeno se može dovesti u vezu sa suvremenom zapadnom kulturom koja ostavlja prostor mladima da eksperimentiraju s bliskošću bez dugoročnih obveza (Adams i sur., 2001). Tako se romantične veze mladih mogu podijeliti na opuštene, povremene (označava ih istraživanje romantičnih odnosa) i ozbiljne (označavaju ih visoka razina povezanosti s partnerom, kao i stabilnost, podrška, intimnost i trajnost odnosa) (Bravo i sur., 2017). Neobvezni odnosi mogu biti zadovoljavajući, ali i zbunjujući za mlade osobe jer ih partneri različito definiraju i ulaze u njih s različitim očekivanjima. S druge strane, dugotrajne se veze često doživljavaju kao korak prije braka i/ili zajedničkog života (Šutić i sur., 2022), što je kulturno uvjetovano jer su mladi usmjereniji na ostvarivanje osobnih ciljeva, obrazovanje, zapošljavanje / financijsko osamostaljivanje i karijeru nego na tendenciju ostvarivanja dugotrajnih partnerski odnosa i potomstvo (Kretschmer i suradnici, 2017, prema Sušac, 2018). Romantične su veze između mladih osoba u odnosu na romantične veze odraslih kraće (traju nekoliko tjedana ili mjeseci) (Shulman i sur., 2017; Stonard i sur., 2017) te su često nestabilne, s razdobljima prekida i pomirenja (LeFabvre i sur., 2019). Prijelazom iz razdoblja adolescencije u ranu odraslu dob[1] romantične veze postaju duže, intimnije, odnosi među parterima dublji te su značajnije (Bravo i sur., 2017; Shulman i sur., 2017). Podrška se između partnera povećava što su oni duže u romantičnoj vezi, porastom intimnosti i zadovoljstva vezom i partnerom (Lantagne i Furman, 2017). Pojedinci u razdoblju adolescencije[2] često pridaju više značaja druženju i količini provedenog vremena s partnerom te strasti u vezi, dok mladi u ranoj odrasloj dobi pridaju više značaja povjerenju, stabilnosti, intimnosti i podršci partnera (Furman i Rose, 2015; Van Ouytsel i sur., 2019). Mladi u vezama u ranoj adolescenciji (dob između 10 i 14 godina) više sudjeluju u različitim grupnim aktivnostima s vršnjacima (npr. odlazak na događanja), dok u kasnoj adolescenciji[3] (dob između 19. i 22. godine (prema nekim autorima i do 25. godine)) teže provođenju vremenu s partnerom i

1 Riječ je o osobama između 18 i 29 godina (Sušac, 2018).

2 Najšire dobne granice adolescencije danas se kreću od jedanaest do dvadeset i pet godina (Lacković-Grgin, 2006).

3 Kasna adolescencija, kao podfaza adolescencije, smješta se u razdoblje između 19. i 22. godine (prema nekim autorima i do 25. godine), čiji je kraj osobito teško procijeniti. Rudan (2004), govoreći o prolongiranoj adolescenciji, ističe da adolescenciju ne treba shvaćati samo kao dobnu kategoriju, već kao razdoblje razvoja koji ima svoje psihološke osobitosti koje adolescenciju razlikuju od ostalih životnih razdoblja. Ne čudi stoga što neki njezin završetak datiraju u tridesetu godinu.

stabilnim romantičnim vezama (Furman i Rose, 2015; Lantagne i Furman, 2017). Romantične veze mladih karakterizira tzv. adolescentski egocentrizam koji obilježava fokus na sebe i osobne koristi kojima daju prioritet pri donošenju odluka koje ih se tiču (Lantagne i Furman, 2017). Međutim, kako se mladi kreću prema ranoj odrasloj dobi, adolescentski se egocentrizam smanjuje (Adams i sur., 2001). Stariji adolescenti skloniji su doživljavati romantične odnose kao uzajamne i recipročne odnose u kojima partneri nastoje zadovoljiti potrebe druge osobe, dok u odnosima razmjene nastoje uravnotežiti troškove i koristi veze (Adams i sur., 2001). U skladu s razvojnim promjenama u shvaćanju i bivanju u romantičnim odnosima tijekom adolescencije, važno je razmotriti i kontekst u kojem se ti odnosi danas formiraju i održavaju, pri čemu važnu ulogu imaju društvene mreže.

Društvene mreže mijenjaju načine komunikacije pa tako mladi s pomoću njih upoznaju potencijalne romantične partnere (Facebook, Instagram, Snapchat i druge platforme), sklapaju i održavaju interakciju s partnerom te prekidaju veze (Koessler i sur., 2019; Van Ouytsel i sur., 2019; Kaur i sur., 2021; Pancani i sur., 2022). Društvene im mreže omogućuju i da se s pomoću njih informiraju o potencijalnom partneru (s pomoću profila, fotografija…) prije nego što započnu romantičnu interakciju. One mogu biti medij kojim će obznaniti vezu (objave zajedničke fotografije ili statusa veze) ili ju sakriti od drugih (Furman i Rose, 2015; Van Ouytsel i sur., 2016). Emery i sur. (2014) ističu da će pojedinci koji se osjećaju nesigurnije (u kontekstu teorije privrženosti) u romantičnoj vezi s partnerom bili skloniji učiniti svoju vezu vidljivom na društvenim mrežama.

Zahvaljujući društvenim mrežama i aplikacijama, veze mladih na daljinu imaju veću vjerojatnost da će se održati zbog mogućnosti učestale komunikacije i održavanja intimnosti s partnerom (Furman i Rose, 2015; Van Ouytsel i sur., 2019). No neki mladi takvu mogućnost konstantne dostupnosti te učestalu komunikaciju s partnerom opisuju kao naporno i opsesivno ponašanje zbog očekivanja partnera da budu stalno dostupni (Stonard i sur., 2017; Van Ouytsel i sur., 2019). Društvene mreže zbog sadržaja koji se objavljuje, prati ili *lajka* također mogu dovesti do pojave ljubomore i do nesigurnosti u partnerskom odnosu (Blažeka Kokorić, 2020; Ouytsel i sur., 2019). Njihovo korištenje može isto tako doprinijeti razvoju nezdravih ponašanja, kao što je kontrola u romantičnom odnosu (npr. provjeravanje poruka i/ili lokacije partnera s pomoću njegove aktivnosti na mrežama, s njegovim znanjem ili bez njegova znanja, zahtijevanje lozinke itd.) (Družeta i Zgrabljić Rotar, 2017; Furman i Rose, 2015; Stonard i sur., 2017; Van Ouytsel i sur., 2016). Mladi ovakva kontrolirajuća ponašanja na društvenim mrežama mogu doživljavati i kao čin ljubavi i brige partnera te ih ne smatrati opasnima upravo zbog virtualnog prostora u kojem se odvijaju. No mogu im predstavljati i izazov jer se dosad nisu susretali s njima te se s tim ne znaju nositi (Van Ouytsel i sur., 2019). S obzirom na to da se ta kontrolirajuća ponašanja partnera ubrajaju u obrasce nasilnog odnosa karakterističnog za prisilnu kontrolu koja predstavlja duboko perfidni oblik zlostavljanja (Ajduković, 2025), njezino neprepoznavanje može dovesti do ozbiljnih posljedica za žrtvu zbog izostanka odgovarajuće pravne i emocional-

ne podrške te produbljivanja nasilja (uključujući femicid). Bivši partneri nakon prekida mogu nastaviti komunikaciju na društvenim mrežama (npr. označavanjem fotografija i objavama sa „sviđa mi se“ ili komentiranjem istih) i/ili pratiti aktivnosti bivšeg partnera. Neki blokiraju bivše partnere, uklanjaju ih s popisa prijatelja/pratitelja, brišu fotografije i objave povezane s bivšim partnerom i/ili mijenjaju svoj status na društvenim mrežama. Neki šire intimne ili netočne informacije o partneru ili objavljuju fotografije i objave kojima je cilj izazvati ljubomoru i bivšem partneru pokazati kako su zadovoljni svojim životom nakon prekida (Van Ouytsel i sur., 2016). S obzirom na razvojna i kontekstualna obilježja romantičnih veza mladih, posebno se ističe pitanje prekida veze, odnosno iskustva ostavljanja ili bivanja ostavljenim kojima se bavimo u nastavku rada.

OSTAVITI ILI BITI OSTAVLJEN? RAZLOZI PREKIDA ROMANTIČNE VEZE

U adolescenciji se kao čest razlog prekida veze javlja zabrinutost povezana s vlastitim identitetom i statusom u vršnjačkoj grupi jer je odobravanje romantičnog partnera od strane vršnjačke grupe jako važno za mlade, posebno u adolescenciji (Bravo i sur., 2017; McKiernan i sur., 2018; Norona i Welsh, 2017). Ako vršnjačka grupa ne odobrava izbor partnera ili partner ne odobrava vršnjačku grupu svojeg partnera, mladi će češće prekinuti vezu, posebice ako nisu razvili osjećaj pripadanja, intimnosti i podrške. U ranoj odrasloj dobi najčešće se kao razlog prekida veze javlja nevjera koja se može odnositi na fizički aspekt prevare (npr. ljubljenje) te na afektivni (emocionalni) aspekt (stvaranje emocionalne veze i/ili razmjenjivanje seksualnog sadržaja s drugom osobom (*sexting*)) (Bravo i sur., 2017; Chandra i Parija, 2021). Mladi kao čest razlog prekida romantične veze navode geografsku udaljenost, nekompatibilnost i nezadovoljene seksualne potrebe, dosadu i gubitak ljubavi, privlačnosti prema partneru te osjećaj nerazumijevanja od strane partnera, gubitka ugode u vezi, kao i gubitka povjerenja u partnera (Carter i sur., 2018; Chandra i Parija, 2021; LeFebvre i sur., 2019; McKiernan i sur., 2018). Kao razloge navode i probleme povezane s intimnošću (primjerice strah od intimnosti) ili pak nespremnost za seksualne odnose te proturječnost ideja o seksualnim odnosima romantičnih partnera (Bravo i sur., 2017; McKiernan i sur., 2018; Norona i Welsh, 2017). Prekidu veze doprinose česti sukobi i razlike u interesima i stavovima te potrebama partnera što utječe na njihovu povezanost ili pak nedostatak vremena zbog drugih obveza (primjerice školovanje) (Bravo i sur., 2017; Chandra i Parija, 2021; McKiernan i sur., 2018). Kao razlozi prekida navode se i poteškoće povezane sa stvaranjem i s očuvanjem vlastitog identiteta i samopoštovanja, potreba za većom autonomijom i slobodom, partnerove poteškoće (primjerice problemi unutar partnerove obitelji, bolesti, ovisnosti), razlike u godinama, ekonomska situacija i religija, neodobravanje

obitelji[4] i nasilje u vezi (Bravo i sur., 2017; Chandra i Parija, 2021; McKiernan i sur., 2018). No ponekad razlozi prekida nisu jasni onima koji nisu inicirali prekid pa pokušavaju pronaći razloge koji su mogli dovesti do njega navodeći primjerice da je partner pronašao novog romantičnog partnera, kako nije bio spreman na predanost vezi, intimnost i bliskost, kako je izgubio interes za vezom i njime kao partnerom, kao i to da su se između njih pojavile razlike (npr. različite ideje i želje povezane sa seksualnim odnosima – spremnost na njih te način i brzina stupanja u njih) (LeFebvre i sur., 2020).

Neki partneri pri donošenju odluke o prekidu veze zajedno iznose razloge i preuzimaju odgovornost za prekid (LeFebvre i sur., 2019). No odluka o prekidu često nije zajednička, već jedan od partnera – kojeg možemo nazvati inicijatorom prekida – iskazuje želju za prekidom veze (Collins i Gillath, 2012; LeFebvre i sur., 2019). Mladi češće žele biti u poziciji inicijatora prekida jer se tako osjećaju kompetentnijima u odnosu na partnera te imaju veći osjećaj moći i kontrole nad odlukom o strategiji prekida koju će koristiti, kao i o procesu prekida veze (Carter i sur., 2018; LeFebvre i sur., 2020). Inicijatori prekida češće iskazuju olakšanje te manje neugodnih emocija (primjerice tuge, krivnje i ljutnje) i psihološke uznemirenosti u odnosu na one koji nisu inicirali prekid (Gehl i sur., 2024; Kansky i Allen, 2017; Tran i sur., 2023; Wu i Bamishigbin, 2023) te se lakše i brže nakon prekida prilagođavaju novonastaloj situaciji (Carter i sur., 2018; Quan-Haase i sur., 2018; Tran i sur., 2023). No češće doživljavaju neugodne reakcije okoline koja ih može prozivati da su okrutni/bezosjećajni jer su inicirali prekid (Kansky i Allen, 2017). Inicijatori prekida koji su u vezi razvili nisku razinu intimnosti s partnerom češće smatraju da nisu obvezni opravdati drugima odluku o prekidu (LeFebvre i sur., 2019). Također, mladi koji imaju poteškoće s konstruktivnim strategijama rješavanja sukoba češće će pribjegavati prekidu nego ostanku u vezi i pokušaju rješavanja poteškoća, što često primjenjuju i u kasnijim romantičnim odnosima (Kansky i Allen, 2017).

Osoba koja je ostavljena (dalje *neinicijator*) iskazivat će više neugodnih emocija, kao i lošije emocionalno stanje (Carter i sur., 2018; Kansky i Allen, 2017; LeFebvre i sur., 2020; Tran i sur., 2023). Kod njih se mogu javiti poteškoće sa završetkom/zatvaranjem odnosa, s procesom tugovanja, kao i suočavanja s prekidom (LeFebvre i sur., 2020). Ako do prekida dođe korištenjem neizravnih strategija prekida (npr. *ghosting*), neinicijatori se nalaze u poziciji u kojoj sami traže razloge i objašnjenja zašto je došlo do prekida, a to nagađanje vodi prema lošijem emocionalnom stanju i otežanom nošenju s prekidom veze (Kansky i Allen, 2017; LeFebvre i sur., 2020). Neinicijatori nerijetko pokušavaju stupiti u kontakt s inicijatorom porukama, pozivima, društvenim mrežama, ali i konfrontacijom uživo kako bi dobili informaciju o tome zašto je došlo do prekida (Wu i Bamishigbin, 2023).

4 Izostanak podrške roditeljskim uplitanjem i pokušajem utjecanja na prekid veze, koji su posljedica njihova neodobravanja, često je prepreka nastavku veze i izaziva frustraciju, što će pojedincu povećati privlačnost te veze i usmjerenost prema njoj (Driscoll, Davis i Lipetz, 1972 prema Sušac, 2018). Takvi se primjeri često spominju u mitologiji i klasičnoj literaturi, zbog čega su autori ovaj fenomen nazvali efektom Romea i Julije. No oni mogu dovesti i do problema u veza, pri čemu partneri imaju različite kapacitete u nošenju s tim pritiskom, što može dovesti do prekida i utjecati na proces prorade iskustva prekida pod okolnostima roditeljskog pritiska prema paru.

DIREKTNE I INDIREKTNE STRATEGIJE PREKIDA ROMANTIČNE VEZE MLADIH

Prekid romantične veze oblik je komunikacije čiji je cilj prekid veze s romantičnim partnerom, a što može izazvati psihološku bol (Hoffman, 2020; Kansky i Allen, 2017). Stupanj izravnosti, kao i brige/empatije iskazane prema partneru, čimbenici su koji utječu na izbor strategije prekidanja veze. Tako se strategije prekidanja mogu opisati kao direktne (karakteriziraju ih jasnoća, iskrenost i eksplicitnost) i indirektne (karakteriziraju ih dvosmislenost, nejasnost situacije te implicitnost) načine izražavanja namjere prekida veze (Collins i Gillath, 2012; Hoffman, 2020; Koessler i sur., 2019; LeFebvre i sur., 2019). Strategije prekida mogu se sagledati i s aspekta usmjerenosti inicijatora prekida na sebe (što označava brigu za vlastite potrebe i želje na račun partnera) ili na partnera (što uključuje ponašanja kojima je cilj zaštita partnera od povrijeđenosti) (LeFebvre i sur., 2019).

Direktne strategije prekida veze češće će koristiti mlade osobe koje su u vezi doživjele visoku razinu intimnosti i bliskosti te ako imaju zajedničke prijatelje (Collins i Gillath, 2012; Hoffman, 2020; Koessler i sur., 2019). Neke od direktnih strategija prekidanja veza jesu pozitivan ton i preuzimanje odgovornosti za odluku, otvorena konfrontacija te opravdavanje (Collins i Gillath, 2012; Hoffman, 2020; Koessler i sur., 2019; LeFebvre i sur., 2019). Pozitivan ton i preuzimanje odgovornosti za odluku prisutni su u situacijama kada partner koji inicira prekid preuzima odgovornost i „krivnju" za prekid (može se javiti osjećaj tuge), što često prati briga za osjećaje i dobrobit partnera (Collins i Gillath, 2012; Hoffman, 2020; Koessler i sur., 2019). Time inicijator pokušava prevenirati neugodne osjećaje partnera, uvjerava ga kako je prekid u interesu obiju strana te naglašava dobre strane i ono što su dobili bivanjem u vezi. Često također planira mjesto i vrijeme kako bi partneru iznio svoju želju za prekidom (miran i siguran prostor u vrijeme koje odgovara partneru) (Collins i Gillath, 2012). Otvorenom konfrontacijom inicijator otvoreno, jasno i iskreno iznosi partneru svoju namjeru i razloge prekida (Collins i Gillath, 2012; Hoffman, 2020; Koessler i sur., 2019). Primjenom strategije opravdavanja inicijator iznosi racionalne i jasne razloga zbog kojih je došlo do prekida (LeFebver i sur., 2019).

Kada je između partnera niska razina povezanosti, bliskosti i intimnosti, kada nedostaje komunikacije ili je ona nekonstruktivna i konfliktna te kada je krivnja za prekid više na strani inicijatora, češće se koriste **indirektne strategije prekida** (Collins i Gillath, 2012; Hoffman, 2020; Koessler i sur., 2019; LeFebvre i sur., 2019). Indirektne strategije prekidanja veza jesu primjerice izbjegavanje, povlačenje, posredovana komunikacija, manipulacija, poticanje prekida bez direktne komunikacije o takvoj namjeri te deeskalacija. Izbjegavanjem i povlačenjem inicijator postupno izbjegava partnera te se smanjuje intimnost između njih (Hoffman, 2020; Koessler i sur., 2019; LeFebvre i sur., 2019). Inicijator izbjegava kontakt s partnerom, komunikacija s partnerom površna je i rijetka, iznosi malo pojedinosti o svojim aktivnostima i interesima te je posvećen drugim osobama i aktivnostima koje ne uključuju partnera (Collins i Gillath, 2012).

Indirektne strategije prekida koje se sve češće javljaju među mladima jesu *ghosting* (prekidanje i izbjegavanje komunikacije s partnerom uživo i *online* bez upoznavanja partnera o namjeri prekida) i *orbiting* (tzv. kruženje u orbiti/okolini partnera), a koje se ubrajaju u podstrategiju izbjegavanja, odnosno povlačenja (Astleitner i sur., 2023; Freedman i sur., 2019; Koessler i sur., 2019; LeFebvre i sur., 2020; Pancani i sur., 2022). *Ghosting* je proces u kojem inicijator prekida najprije ignorira i izbjegava partnera (neodgovaranje, ignoriranje i izbjegavanje poziva, poruka i drugih načina kontaktiranja od strane neinicijatora), no s vremenom se inicijator, kako partner pokušava ostvariti kontakt s njim, odlučuje blokirati partnera (Freedman i sur., 2019; Koessler i sur., 2019; Pancani i sur., 2022; Wu i Bamishigbin, 2023). Kod strategije *orbiting* inicijator prekida ignorira i izbjegava komunikaciju s partnerom bez iznošenja razloga za takvo ponašanje. Za razliku od *ghostanja*, pojavljuje se na društvenim mrežama neinicijatora te ponekad reagira na objave što kod neinicijatora može stvoriti ideju da inicijator želi raditi na odnosu i popraviti vezu čime se ne stvara dojam konačnog prekida veze kod neinicijatora (Pancani i sur., 2022). *Ghosting* i *orbiting* jesu *online* inačice odbijanja koje se događaju uživo, pri čemu dolazi do ignoriranja partnera i zaustavljanja komunikacije. Partner ne razumije razloge takva ponašanja, ali ne dolazi nužno do prekida veze (Freedman i sur., 2019; Pancani i sur., 2021). *Ghosting* kao strategija prekida češće se koristi kada inicijator doživljava romantičnu vezu nebitnom, kada je veza kraćeg trajanja, kada se partner pronađe s pomoću aplikacije za upoznavanje te kada partner već pri prvom izlasku konzumira alkohol ili droge (Freedman i sur., 2019; Koessler i sur., 2019; LeFebvre i sur., 2019; Wu i Bamishigbin, 2023). *Ghosting* kao strategija prekida veze smatra se opravdanom kada se inicijator prekida osjeća ugroženo, odnosno kada je tijekom veze bilo primjerice uhođenja, prisiljavanja na nešto što se osobi ne sviđa ili kada je riječ o nasilnom partneru (Wu i Bamishigbin, 2023).

Posredovana komunikacija označava strategiju prekidanja veze s pomoću tehnologije kojom se inicijatori mogu fizički i psihološki odvojiti od partnera, što im može olakšati prekid veze (LeFebvre i sur., 2019). Ova strategija uključuje slanje e-pošte, pisanih i glasovnih poruka (s pomoću društvenih mreža i aplikacija) partneru s kojim se namjerava prekinuti, blokiranje broja i partnera na društvenim mrežama te mijenjanje statusa veze na društvenim mrežama uz izostanak komunikacije uživo (Carter i sur., 2018; Koessler i sur., 2019; LeFebvre i sur., 2020).

Manipulacija kao strategija koristi se kako bi se utjecalo na partnera ili treće osobe izvan veze kako bi oni prekinuli vezu umjesto inicijatora (mogu primjerice izraziti svoju želju o prekidu veze roditeljima ili prijateljima koji će o tome informirati romantičnog partnera) (Collins i Gillath, 2012; Koessler i sur., 2019). Inicijatori također mogu poticati partnera na novu vezu kako bi prekid bio jednostavniji ili izlaziti s drugima kako bi partnera upozorili na želju za prekidom veze (Collins i Gillath, 2012). Prekid se može poticati i bez direktne komunikacije o takvoj namjeri, primjerice poticanjem nesuglasica, sukoba i neugodnosti kako bi se time opravdao prekid i/ili isticanjem da su se oboje promijenili (Collins i Gillath, 2012; Koessler i sur., 2019). Deeskalacija označava strategiju u kojoj se inicijator postupno povlači iz pojedinih aspekata veze

i postupno prekida vezu pa partner može dobiti dojam da je prekid samo privremen (Collins i Gillath, 2012; Koessler i sur., 2019; LeFebver i sur., 2019). Inicijator kao razloge za povlačenje, pa onda i za prekid, može koristiti razloge koji se ne odnose nužno na samu vezu, već na vanjske okolnosti kao što su škola/studij ili se u procesu „čekanja promjene na bolje" udaljava od partnera (Collins i Gillath, 2012).

STRATEGIJE PREKIDA ROMANTIČNE VEZE I STIL PRIVRŽENOSTI

Romantične veze mladima predstavljaju jedan vid sigurnosti, blizine i podrške. Tijekom stvaranja, održavanja i prekida romantične veze važnu ulogu, među ostalim čimbenicima, ima stil privrženosti koji je osoba razvila u odnosu sa svojim primarnim skrbnikom te prenijela kao model u kasnije odnose (Collins i Gillath, 2012; Gahl i sur., 2024; Hoffman, 2020; Kansky i Allen, 2017; Shulman i sur., 2017). Osobe s razvijenom sigurnom privrženosti osjećat će ugodu u bliskosti s partnerom (Hoffman, 2020), iskazivat će više prosocijalnog ponašanja, empatije te brige za njega (Collins i Gillath, 2012) te će uspostaviti ravnotežu između ovisnosti o drugima (partneru) i autonomije/samostalnosti (Eisma i sur., 2022). Nadalje, imat će veću razinu povjerenja i međuovisnosti te će biti sklonije primjenjivati direktne strategije prekidanja veze (Hoffman, 2020).

Kod mladih s anksioznom privrženošću javljaju se negativna slika o sebi, sumnja u vlastitu vrijednost što vodi prema težnji za odobravanjem od strane drugih (Gehl i sur., 2024). Oni mogu pokazivati visoku razinu zabrinutosti oko uključenosti, dostupnosti i osjetljivosti partnera ili pak napuštanja od strane partnera (Hoffman, 2020). Kada osjete da bi ih partner mogao napustiti ili kada on ne odgovara na njihove potrebe, mogu manifestirati tzv. hiperaktivirajuće strategije kojima konstantno traže pažnju i/ili obasipaju partnera pažnjom i bliskošću kako ne bi bile napuštene (Gehl i sur., 2024). Nadalje, često su pretjerano zaokupljene partnerom i mislima o tome kako će ih on napustiti što može dovesti do toga da ciklički ulaze i izlaze iz romantične veze (Collins i Gillath, 2012). Kao strategiju prekidanja veze češće će koristiti pozitivan ton, preuzimanje odgovornosti za odluku (tzv. samookrivljavanje) i deeskalaciju (Collins i Gillath, 2012) te je izglednije da će postati žrtvama *ghostinga* (Pancani i sur., 2022; Wu i Bamishigbin, 2023). Navedeno se može objasniti time da su osobe s anksioznom privrženošću sklonije pokušavati popraviti odnose te više pažnje upućivati partneru kako ne bi bile ostavljene ili uložiti mnogo truda i vremena u ponovno uspostavljanje veze s bivšim partnerom što često kod partnera izaziva suprotan učinak (Eisma i sur., 2022).

Mlade osobe s izbjegavajućom privrženošću često imaju negativne predodžbe o drugima, poteškoće s povjerenjem te će izbjegavati intimnost i bliskost (Gehl i sur., 2024; Hoffman, 2020). Često iskazuju manju razinu zadovoljstva i emocija u vezi (Hoffman, 2020), često ne odgovaraju na potrebe partnera, ponašaju se ravnodušno i distancirano (Collins i Gillath, 2012). Mladi

češće koriste deaktivirajuće strategije kojima potiskuju svoje emocije i potrebe, izbjegavajući ovisnost o drugima (Gehl i sur., 2024) i predstavljajući se kao neovisne i samostalne osobe (Eisma i sur., 2022). Kao strategije prekida češće biraju indirektne strategije koje im omogućavaju izbjegavanje suočavanja s emocijama i partnerom te se tako distanciraju od partnera (Collins i Gillath, 2012; Pancani i sur., 2022; Wu i Bamishigbin, 2023). Način na koji mladi prekidaju romantične veze može značajno utjecati na njihove emocionalne reakcije i kasnije načine suočavanja s prekidom. Stoga ćemo se u nastavku rada usmjeriti na teorijski utemeljeno razumijevanje strategija suočavanja s prekidom romantične veze te njihova značaja za psihološku prilagodbu mladih osoba.

STRATEGIJE SUOČAVANJA S PREKIDOM ROMANTIČNE VEZE

Budući da se mlade osobe u adolescenciji susreću sa svojim prvim romantičnim vezama, mogu imati poteškoće u nošenju s neugodnim emocijama koje se javljaju tijekom prekida. Prekid romantične veze stresan je životni događaj, a za neke može imati i obilježja traumatskog iskustva (Chandra i Parija, 2021; Gehl i sur., 2024; Eisma i sur., 2022; Reimer i Estrada, 2021). Prema transakcijskoj teoriji stresa (Lazarus i Folkman, 1984), mladi aktivno nastoje upravljati prekidom veze s pomoću bihevioralnih, kognitivnih i emocionalnih strategija suočavanja koje temelje na procjeni događaja te evaluacije dostupnih strategija suočavanja i mogućih ishoda. Mladi stoga koriste različite strategije suočavanja s prekidom, uključujući ponašajna i kognitivna nastojanja kako bi ublažili negativne posljedice i neugodne emocije izazvane emocionalnim stresom (Chen i sur., 2018; Foshay i O`Sullivan, 2019; Gehl i sur., 2024; Nieto i sur., 2019; Quan-Haase i sur., 2018). Strategije suočavanja s prekidom mogu biti one usmjerene na problem, na emocije / emocionalno stanje (Chen i sur., 2018; Quan-Haase i sur., 2018) te one usmjerene na izbjegavanje (Foshay i O`Sullivan, 2019; Gehl i sur., 2024; Nieto i sur., 2019). Istraživanja pokazuju da mladi u adolescenciji i ranoj odrasloj dobi češće koriste strategije suočavanja usmjerene na problem, dok poslije češće koriste strategije usmjerene na emocije (Nieto i sur., 2019). Nadalje, strategije se mogu podijeliti na adaptivne (npr. rješavanje problema, traženje podrške) i neadaptivne (npr. izbjegavanje, povlačenje). Neke strategije, kako će se poslije objasniti, mogu unaprijediti dobrobit mlade osobe, dok druge mogu produžiti emocionalnu patnju (Mancone i sur., 2025). Razvojem tehnologija nošenje s prekidom romantične veze prenosi se i na društvene mreže (Quan-Haase i sur., 2018).

Ako mlada osoba aktivno ulaže napore u rješavanje problema, odnosno stresora, te traži načine rješavanja istog, koristi **strategije suočavanja usmjerene na problem** (Chen i sur., 2018). Mlade se osobe pri korištenju ovih strategija usmjeravaju na problem, pokušavaju ga razumjeti i dobiti dodatne informacije (Gehl i sur., 2024; Quan-Haase i sur., 2018) te osmišljavaju bihevioralne strategije suočavanja sa stresorom kako bi ublažili njegove posljedice (Foshay i

O`Sullivan, 2019; Nieto i sur., 2019; Quan-Haase i sur., 2018). U cilju konstruktivnijeg suočavanja i prilagodbe racionaliziraju situaciju prekida, konfrontiraju partnera kako bi raspravili razloge prekida (Kaur i sur., 2021) te u nekim slučajevima krivnju za prekid prebacuju na bivšeg partnera (Quan-Haase i sur., 2018). Neki se usmjeravaju na pozitivne misli, identificiraju pozitivne aspekte i dobitke iz te veze (Gehl i sur., 2024; Kansky i Allen, 2017). Dio mladih, kako bi se lakše nosili s prekidom, traži instrumentalnu podršku (potporu u obliku usluga i materijalnih dobara) od značajnih drugih osoba (roditelja, prijatelja, psihologa u školi, psihoterapeuta i sl.) (Gehl i sur., 2024; Kaur i sur., 2021; Quan-Haase i sur., 2018). Mladi koji koriste strategije suočavanja usmjerene na problem iskazuju manje depresivnih simptoma nakon prekida (Nieto i sur., 2019).

Mladi se mogu nositi s prekidom veze strategijama **usmjerenima na emocije**, emocionalnu uznemirenost, odnosno neugodne emocije koje se javljaju sa stresorom te ih pokušavaju aktivno ublažiti kako bi se emocionalno smirili (Chan i sur., 2017; Foshay i O`Sullivan, 2019; Nieto i sur., 2019). Emocije koje se javljaju uz prekid mogu biti snažne i neugodne (tuga, frustracija, ljutnja, pa čak i depresivne epizode), uključujući disforično raspoloženje te gubitak motivacije i interesa za život (Gehl i sur., 2024). S njima se mladi ne znaju nositi, pogotovo ako je riječ o prvim romantičnim vezama (Quan-Haase i sur., 2018). Neke mlade osobe mogu koristiti nekonstruktivnu strategiju suočavanja s neugodnim emocijama, usmjerenu na samokažnjavanje, samookrivljavanje i pretjeranu usmjerenost na sebe ruminacijom neugodnih misli i osjećaja koje se povezuju s prekidom (Eisma i sur., 2022; Foshay i O`Sullivan, 2019; Gehl i sur., 2024; Shulman i sur., 2017), što je povezano s produženom emocionalnom patnjom i otežanom psihološkom prilagodbom (Mancone i sur., 2025). S druge strane, konstruktivne strategije usmjerene na emocije jesu strategije usmjerene na samopomoć i traženje emocionalne podrške od drugih, a sve kako bi se smanjili stres i neugodni osjećaji te kako bi se unaprijedila emocionalna dobrobit mlade osobe (Chandra i Parija, 2021; Gehl i sur., 2024; Kansky i Allen, 2017; Kaur i sur., 2021; McKiernan i sur., 2018; Quan-Haase i sur., 2018).

Strategije suočavanja **usmjerene na izbjegavanje** omogućuju osobi stvaranje distance u odnosu na prekid veze (Gehl i sur., 2024). Mlade osobe mogu kao nekonstruktivnu strategiju suočavanja s prekidom izabrati ignoriranje/izbjegavanje neugodnih emocija i emocionalnih stanja koja se javljaju pri prekidu, kao i izbjegavanje razmišljanja o bivšem partneru (Foshay i O`Sullivan, 2019; Quan-Haase i sur., 2018). Mogu poricati činjenicu prekida ili emocije koje se javljaju pri tome (Gehl i sur., 2024). Važno je napomenuti kako se mladi ne znaju nositi s osjećajima kao što je olakšanje nakon prekida te taj osjećaj mogu također ignorirati ili izbjegavati. Kako bi izbjegli suočavanje s prekidom, mogu potražiti različite distrakcije kao što je konzumacija alkohola i droga (McKiernan i sur., 2018) ili se mogu zaokupiti različitim aktivnostima (npr. slušanje glazbe, druženje s prijateljima/obitelji, fokusiranje na sportske aktivnosti i hobije, kupovinu stvari) (Chandra i Parija, 2021). Navedene aktivnosti mogu se smatrati strategijom suočavanja usmjerenom na izbjegavanje kada mlade osobe svu pažnju usmjere na navedene aktivnosti te potiskuju osjećaje vezane uz prekid. Mladi koji koriste strategije usmjerene na izbjegava-

nje iskazuju više depresivnih simptoma u odnosu na mlade koji koriste strategije suočavanja usmjerene na problem (Nieto i sur., 2019).

Mlade osobe također mogu nakon prekida dobiti emocionalnu, ali i socijalnu podršku u virtualnom prostoru, kao i informacije od drugih osoba koje su imale slično iskustvo, pa govorimo o strategijama suočavanja **usmjerenima na društvene mreže** (Quan-Haase i sur., 2018). Korištenjem društvenih mreža stvara se socijalni kapital koji može biti od pomoći mladima nakon prekida kako bi se održala psihološka dobrobit (Astleitner i sur., 2023; Kaur i sur., 2021; Quan-Haase i sur., 2018). No s druge strane, tijekom veze većina mladih dijeli s obitelji, prijateljima i pratiteljima detalje o vezi s pomoću fotografija, statusa i slično te navodi kako im podsjetnici na vezu na društvenim mrežama otežavaju nošenje s prekidom (uznemiruju ih i izazivaju neugodne emocije) (Quan-Haase i sur., 2018). Nakon prekida mijenjaju svoje profile (status romantičnog odnosa) i uklanjaju fotografije s bivšim partnerom i poruke koje su razmjenjivali, ograničavaju ili reguliraju komunikaciju (npr. blokiraju ili uklanjaju bivšeg partnera s popisa prijatelja, kao i neke zajedničke prijatelje). Zbog toga prijatelji i pratitelji mogu postavljati pitanja o prekidu, što im također može otežati nošenje sa situacijom prekida (Quan-Haase i sur., 2018). Ponekad mladi kao strategiju suočavanja s prekidom koriste izbjegavanje društvenih mreža, dok neki provode više vremena na njima dijeleći objave s pjesmama/citatima kojima žele pokazati kako su prekinuli vezu, često želeći da te objave vidi bivši partner (Quan-Haase i sur., 2018). Navedeno im može biti od pomoći, no može biti nekonstruktivno ako dođe do pretjerane usmjerenosti na bivšeg partnera (traženje informacija i provjeravanje/ulaženje u profil bivšeg partnera i praćenje statusa zajedničkih prijatelja) i/ili na potrebu da ga se povrijedi jer mlada osoba pri tome ne radi na svojim osjećajima i mislima povezanim s prekidom (Quan-Haase i sur., 2018). Zbog toga neki mijenjaju postavke privatnosti na društvenim mrežama i lozinke koje su dali bivšem partneru tijekom trajanja veze (Quan-Haase i sur., 2018).

Uhođenje bivšeg partnera kao nekonstruktivna strategija suočavanja s prekidom i obrazac kontrolirajućeg i manipulativnog ponašanja (Ajduković, 2025) prema sada već bivšem partneru može se odvijati uživo (manifestira se fizičkom blizinom bivšem partneru i komunikacijom bez pristanka te može uključivati prijetnje) te s pomoću različitih tehnologija (*engl.* Cyberstalking – neželjena komunikacija od strane bivšeg partnera koja se primarno odvija na internetu, društvenim mrežama, porukama, pozivima i praćenjem s pomoću GPS-a) (Becker i sur., 2021; Kaur i sur., 2021; Stevens i sur., 2021). Kada inicijator prekine komunikaciju s partnerom, postoji rizik uhođenja od strane neinicijatora (Wu i Bamishigbin, 2023), koji iz različitih razloga nisu spremni to prihvatiti (Kansky i Allen, 2017). Neka od ponašanja tradicionalnog oblika uhođenja jesu dolazak u školu ili do kuće bivšeg partnera, ozljeđivanje kućnih ljubimaca, uništavanje imovine, kao i prijetnje samoozljeđivanjem ili samoubojstvom (Foshay i O`Sullivan, 2019). Kod uhođenja s pomoću tehnologija (npr. Facebook, Instagram, Twitter itd.) žrtva najčešće nema saznanje da je uhođena niti tko ju uhodi jer ta osoba svoj identitet skriva u virtualnom okruženju. Žrtva najčešće postupno postaje svjesna uhođenja, što se kod tradicionalnog uhođenja brže uviđa (Kaur i sur., 2021; Stevens i sur., 2021). Neka ponašanja koja se povezuju s

uhođenjem s pomoću tehnologija uključuju otkrivanje informacija o bivšem partneru, slanje prijetećih poruka i poruka sa seksualnim sadržajem, narušavanje reputacije bivšeg partnera i slično (Foshay i O`Sullivan, 2019).

Izbor strategije suočavanja mladih s prekidom veze često ovisi o njihovu stilu privrženosti. Mladi s razvijenom anksioznom privrženošću češće koriste strategije suočavanja usmjerene na emocije te se češće nose s prekidom veze s pomoću strategija samookrivljavanja, ruminacije i protestiranjem oko prekida (Gehl i sur., 2024; Eisma i sur., 2022). Kod mladih s razvijenom anksioznom privrženošću postoji želja za ponovnom vezom s bivšim partnerom te ulažu znatne napore kako bi obnovili vezu (Eisma i sur., 2022). Mladi s razvijenom izbjegavajućom privrženošću često se skrivaju iza maske pretjeranog samopouzdanja, što upućuje na slabije kapacitete za korištenje konstruktivnih strategija suočavanja s prekidom (Gehl i sur., 2024). Oni će češće koristiti izbjegavajuće strategije, kao što su izbjegavanje bivšeg partnera, drugih romantičnih odnosa te samookrivljavanje. Češće će negirati sam prekid te koristiti različite distrakcije kako bi se nosili s njim.

POSLJEDICE PREKIDA ROMANTIČNE VEZE

Prekid romantične veze mladim je osobama stresan životni događaj, trauma i gubitak koji prati tugovanje za figurom privrženosti (Carter i sur., 2018; Chandra i Parija, 2021; Collins i Gillath, 2012; Eisma i sur., 2022; Foshay i O`Sullivan, 2019; Gehl i sur., 2024; Hoffman, 2020; Quan-Haase i sur., 2018; Reimer i Estrada, 2021). Mlada osoba iz tog procesa može izaći s negativnim, ali i s pozitivnim posljedicama koje mogu biti kratkotrajne i/ili dugotrajne (Kansky i Allen, 2017). Pozitivne posljedice prekida romantične veze češće će doživljavati inicijatori prekida jer oni donose odluku o prekidu i vode sam proces prekida veze (Eisma i sur., 2022; Gehl i sur., 2024; Kansky i Allen, 2017; Koessler i sur., 2019; LeFebvre i sur., 2019; Quan-Haase i sur., 2018; Tran i sur., 2023; Wu i Bamishgbin, 2023). LeFebvre i sur. (2020) također navode da inicijatori prekida ponekad ne vode brigu o neinicijatorima, što im može olakšati sam prekid. S druge strane, neinicijatori često nemaju informaciju ni ideju da inicijatori razmišljaju o prekidu, nisu pripremljeni na taj ishod te se češće susreću s neugodnim emocijama i negativnim posljedicama prekida (Kansky i Allen, 2017; LeFebvre i sur., 2020). Neinicijatori prekida koji su bili emocionalno uključeniji u partnerski odnos, kao i djevojke, izražavaju više poteškoća i negativnih posljedica nakon prekida (Shulman i sur., 2017; Tran i sur., 2023) jer češće više ulažu u odnos.

Negativne posljedice prekida romantične veze. Kod mladih osoba nakon prekida veze mogu se javiti različite fizičke, funkcionalne i psihološke posljedice (neugodne emocije, npr. ljutnja, frustracija, tuga, zbunjenost, krivnja, ali i sram) (Carter i sur., 2018; Eisma i sur., 2022; Koessler i sur., 2019; McKiernan i sur., 2018; Pancani i sur., 2022; Shulman i sur., 2017; Tran i sur., 2023; Wu i Bamishigbin, 2023). Mladi iskazuju kako su prekidom veze doživjeli osobni gubitak zbog kojeg su se osjećali bezvrijedni, napušteni i usamljeni (Koessler i sur., 2019; Shulman i sur.,

2017). Kod nekih su se javili osjećaj nekompetentnosti povezan s održavanjem romantičnih odnosa, nesigurnost u sebe i samookrivljavanje (McKiernan i sur., 2018; Shulman i sur., 2017), a kod nekih izrazito neprijateljstvo (Shulman i sur., 2017) ili ljubomora prema bivšem partneru (Carter i sur., 2018).

Mlade osobe nakon prekida veze mogu iskazivati nervozu, panične napadaje, konstantnu napetost te osjećaj terora (Gehl i sur., 2024). Kod nekih mladih osoba mogu se uočiti disforična raspoloženja, kao i gubitak interesa i motivacije za svakodnevne aktivnosti koje su ih prije veselile (Ghel i sur., 2024) te povlačenje iz društvenog života (Carter i sur., 2018), što može povećati vjerojatnost razvijanja težih depresivnih simptoma koji mogu voditi suicidalnim mislima, ali i suicidalnim namjerama (Bravo i sur., 2017; Carter i sur., 2018; Eisma i sur., 2022; Gehl i sur., 2024; Shulman i sur., 2017). Depresivni simptomi vode većoj uznemirenosti te manjim kapacitetima za konstruktivno rješavanje sukoba tijekom prekida (Bravo i sur., 2017; Shulman i sur., 2017). Kod nekih mladih se nakon prekida mogu razviti simptomi anksioznosti, nižeg samopoštovanja i samouvjerenosti u vlastite mogućnosti i sposobnosti, kao i sniženo zadovoljstvo kvalitetom života (Carter i sur., 2018; Chandra i Parija, 2021; Kansky i Allen, 2017; McKiernan i sur., 2018; Tran i sur., 2023). Quan-Haase i sur. (2018) navode kako se kod mladih mogu razviti simptomi slični posttraumatskom stresnom poremećaju (PTSP) koje prate nametljive misli (Quan-Haase i sur., 2018). Kao posljedica prekida veze mogu se pojaviti problemi sa spavanjem, s hranjenjem i organiziranjem svakodnevnog života, što može dovesti do poteškoća u izvršavanju školskih/fakultetskih ili radnih obveza (Quan-Haase i sur., 2018). Prekid ih može potaknuti na konzumaciju opojnih sredstava te mogu imati narušeno fizičko zdravlje (Kansky i Allen, 2017).

Mlade osobe koje su ostavljene strategijom *ghostanja* iskazivale su da su nakon prekida osjećale ljutnju, tugu, sram, krivnju, nepravdu te simptome anksioznosti. Izražavali su nižu razinu psihološke dobrobiti, samopoštovanja, kontrole i pripadnosti, da su im osnovne psihološke potrebe ugrožene te da su se osjećali odbačeno i nevidljivo (Pancani i sur., 2022; Wu i Bamishigbin, 2023). Iskazali su također da su u početku bili iznenađeni, zbunjeni i u neizvjesnosti oko toga što će se dalje događati (Pancani i sur., 2021). S druge strane, neke mlade osobe koje su koristile *ghosting* kao strategiju prekida iskazivale su osjećaje kao što su tuga i žaljenje, krivnja zbog načina na koji su prekinule vezu te žaljenje za gubitkom romantičnog partnera. Neke su smatrale da je *ghosting* bio kriv, sebičan i nezreo način za prekid veze, dok su neke navodile olakšanje i sreću (Koessler i sur., 2019; Wu i Bamishigbin, 2023).

Prekid romantične veze u nekim situacijama donosi i neke **pozitivne posljedice** kao što su olakšanje i osjećaj slobode te niža razina anksioznih i depresivnih simptoma (Carter i sur., 2018; Kansky i Allen, 2017; Pancani i sur., 2022). Kao pozitivnu posljedicu prekida mladi također navode novo znanje o sebi i o romantičnim odnosima, o ljubavi, komunikaciji, fizičkoj intimnosti, kao i o povjerenju i kompromisima ključnima za održavanje romantičnih odnosa (Carter i sur., 2018). U prekidu je veze dio mladih usvojio ili unaprijedio vještinu regulacije emocija i

konstruktivne strategije suočavanja sa stresom uzrokovanim prekidom te imao priliku stvoriti profile romantičnih partnera i sliku romantičnih odnosa kojima teže, a koji će moći kvalitetno i adekvatno odgovoriti na njihove potrebe (Arnett, 2015, Norona i Welsh, 2017).

Neke mlade osobe nakon prekida romantične veze mogu doživjeti posttraumatski rast, iskazujući višu razinu funkcioniranja u svakodnevnom životu nakon prekida (Bravo i sur., 2017; Crowder i sur., 2022; Kansky i Allen, 2017). Posttraumatski rast događa se onda kada osoba usvoji konstruktivne strategije suočavanja s prekidom veze kao odgovor na stres izazvan prekidom te iskazuje višu razinu psihološke dobrobiti (npr. višu razinu neovisnosti o drugima, samopouzdanja, samosvijesti, emocionalne stabilnosti, empatije te promjene prioriteta) (Chandra i Parija, 2021; Kansky i Allen, 2017) i osobnog rasta (Koessler i sur., 2019). Posttraumatski rast omogućuje preispitivanje životnih prioriteta, istraživanje egzistencijalnih pitanja i duhovnosti, dublje povezivanje s drugima, povećanu samoučinkovitost i otpornost te usmjeravanje prema novim interesima i životnim putevima. Navedeno doprinosi osobnoj otpornosti i snazi pojedinca te obnavlja osjećaj osobne svrhe (Crowder i sur., 2022). Većina mladih osoba s vremena prihvaća završetak veze te se okreće novim životnim interesima i romantičnim odnosima (Pancani i sur., 2021).

Često okolina neprimjereno reagira na emocije mladih nakon prekida umanjujući njihovu važnost (Reimer i Estrada, 2021) što može dovesti do toga da mladi ne dobiju pravovremenu i kvalitetnu podršku. Kulturni čimbenici dodatno oblikuju mehanizme suočavanja i emocionalne reakcije na prekid, time i spremnost mladih da traže podršku. Podrška mladima može se pružiti materijalnim dobrima (npr. financijska pomoć za odlazak na psihoterapiju) i uslugama (npr. savjetovanje, edukacija). Za proradu prekida i proces tugovanja važno je da mlada osoba može iskazati emocije uz podršku i pomoć u njihovoj regulaciji u cilju poboljšanja psihološke dobrobiti, zdravlja te kvalitete života (Garcia-Martin i sur., 2016; McKiernan i sur., 2018; Reimer i Estrada, 2021). Pozitivnije percipirana kvaliteta podrške potiče razvoj adaptivnih strategija suočavanja mladih te obratno (Mancone i sur., 2025). Nadalje, potrebno je pružiti podršku mladima kako bi usvojili konstruktivne strategije suočavanja s prekidom te ih educirati o komunikaciji s partnerom prije, tijekom i nakon prekida, koja su obilježja kvalitetnih veza (Gehl i sur., 2024; Kansky i Allen, 2017) te o tome kako ljubomora, kontrolirajuća ponašanja i uhođenje nisu izraz ljubavi (Kaur i sur., 2021). Kako bi se osiguralo informiranje mladih o izvorima individualne i grupne podrške i/ili njihovo educiranje o navedenim temama, sugerira se korištenje platformi koje su popularne među mladima (Gehl i sur., 2024; Kaur i sur., 2021; Lantagne i Furman, 2017; Reimer i Estrada, 2021; Van Ouytsel i sur., 2016). Odgovornost je stručnjaka zaposlenih u sustavima odgoja i obrazovanja, zdravstva i socijalne skrbi da suradnjom razvijaju pravovremene, kontinuirane, razvojno prilagođene i ciljno usmjerene programe podrške i edukacije mladima u uspostavljanju i održavanju kvalitetnih partnerskih odnosa. Takvo koordinirano djelovanje unapređuje učinkovitost intervencija, potiče razmjenu stručnih spoznaja i doprinosi pružanju podrške koja jača emocionalnu otpornost i socijalnu kompetentnost mladih. Uz to je potrebno raditi i na edukaciji te osnaživanju roditelja/skrbnika i stručnja-

ka koji rade s mladima kako bi mogli pružiti podršku mladima tijekom prekida ili ih uputiti na izvore podrške. Stručnjaci bi pri pružanju podrške mladima s iskustvom prekida trebali istražiti njihov stil privrženosti, strategije suočavanja te postojanje anksioznih i/ili depresivnih simptoma (Gehl i sur., 2024). Promicanje otvorenog dijaloga o romantičnim odnosima, edukacije i podrške mladima mogu pomoći mladima da s većom sigurnošću i otpornošću prolaze to važno životno iskustvo, podržavajući njihovu otpornost i sposobnost oblikovanja zdravih interpersonalnih odnosa.

ZAKLJUČAK

Prekid veze tijekom adolescencije ili rane odrasle dobi može ostaviti različite posljedice koje se mogu odraziti na njihovo mentalno zdravlje. Nakon prekida romantične veze često se javlja tuga povezana s internaliziranim osjećajima i mislima, a mogu se javiti i osjećaji krivnje, ljutnje, ali i olakšanja i sreće, no mlade osobe često nemaju kapacitet i sposobnost nositi se s tim intenzivnim osjećajima i kontrolirati svoje impulse (McKiernan i sur., 2018). Kompleksnost prilagodbe mlade osobe na prekid romantične veze proizlazi iz činjenice da ih zasnivaju adolescenti i osobe u ranoj odrasloj dobi koje su u procesu razvijanja vlastita identiteta, autonomije i usvajanja strategija suočavanja, odnosno u kontekstu specifičnih razvojnih zadataka i tranzicija. Sukladno postavljenim ciljevima rada, literatura upućuje na to da romantične veze u tom razdoblju imaju važnu ulogu u razvoju identiteta, emocionalne regulacije i interpersonalnih kompetencija, pri čemu suvremene tehnologije dodatno oblikuju način uspostavljanja, održavanja i prekidanja odnosa. U skladu s teorijom privrženosti, individualne razlike u obrascima emocionalne povezanosti značajno utječu na način doživljavanja prekida i intenzitet emocionalnih reakcija. Transakcijska teorija stresa ističe da subjektivna procjena prekida te raspoloživi osobni i okolinski resursi određuju izbor strategija suočavanja i razinu doživljenog distresa. Integracijom navedenih teorijskih pristupa dobiva se sveobuhvatniji okvir za razumijevanje prekida romantičnih veza mladih koji uvažava individualne razlike, kognitivno-emocionalne procese i razvojni kontekst te ima važne implikacije za praksu u području razvoja učinkovitih oblika podrške usmjerenih na očuvanje mentalnog zdravlja. Upućuju i na potrebu razvoja ciljanih edukativnih, preventivnih i tretmanskih intervencija usmjerenih na jačanje adaptivnih strategija suočavanja, emocionalne regulacije i otpornosti kod mladih te poticanje zdravog emocionalnog i interpersonalnog razvoja mladih. Buduća istraživanja trebala bi, među ostalim, dodatno istražiti dugoročne učinke prekida romantičnih veza mladih, ulogu digitalne komunikacije u procesima prekida te specifične rizične i zaštitne čimbenike koji pridonose (ne)uspješnijoj prilagodbi mladih nakon prekida veze. Takva istraživanja mogu doprinijeti produbljivanju postojećih spoznaja te razvoju učinkovitijih pristupa podršci mladima u području partnerskih odnosa i mentalnog zdravlja. Stručnjaci koji rade s mladima imaju odgovornost osigurati da podrška tijekom i nakon prekida romantičnih veza bude pravovremena, sustavna, utemeljena na znanstvenim spoznajama i prilagođena individualnim potrebama svakog mladog pojedinca.

LITERATURA

Adams, R. E., Laursen, B. i Wilder, D. (2001). Characteristics of closeness in adolescent romantic relationships. *Journal of Adolescence, 24*(3), 353–363. https://doi.org/10.1006/jado.2000.0402

Ajduković, M. (2025) Prisilna kontrola kao specifičan obrazac nasilja nad ženom u partnerskom odnosu . U: Ajduković, M., Sladović Franz, B. i Karačić, Š (Ur) Odabrane teme planiranja i vođenja mjera za zaštitu djece. Zagreb:UNICEF, 25–49.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Arnett, J. J. (2015). Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties (Second edition). New York: Oxford University Press.10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001

Astleitner, H., Bains, A. i Hörmann, S. (2023). The effects of personality and social media experiences on mental health: Examining the mediating role of fear of missing out, ghosting, and vaguebooking. *Computers in Human Behavior, 138*(107436), 1–10. https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107436

Becker, A., Ford, J. V. i Valshtein, T. J. (2021). Confusing stalking for romance: Examining the labeling and acceptability of men's (cyber)stalking of women. *Sex Roles, 85*(1), 73–87. https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11199-020-01205-2

Blažeka Kokorić, S. (2020). Utjecaj novih informacijsko-komunikacijskih tehnologija na obiteljski život. Medijske studije, 11 (22), 81–101. https://doi.org/10.20901/ms.11.22.5

Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Vol 1. Attachment Attachment and Loss: Vol 1. Attachment. New York: Basic Books.

Bravo, V., Connolly, J. i McIsaac, C. (2017). Why did it end? Breakup reasons of youth of different gender, dating stages, and ages. *Emerging Adulthood, 5*(4), 230–240. https://doi.org/10.1177/2167696817700261

Carter, K. R., Knox, D. i Hall, S. S. (2018). Romantic breakup: Difficult loss for some but not for others. *Journal of Loss and Trauma, 23*(8), 698–714. https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1502523

Chandra, A. i Parija, P. P. (2021). The Love – Breakup study: Defining love and exploring reasons for the breakup of romantic relationships. *Journal of Health, Sexuality and Culture, 7*(2), 41–48.

Chen, Y., Peng, Y., Xu, H. i O`Brien, W. H. (2018). Age differences in stress and coping: Problem-focused strategies mediate the relationship between age and positive affect. *The International Journal of Aging and Human Development, 86*(4), 347–363. https://doi.org/10.1177/0091415017720890

Collins, T. J. i Gillath, O. (2012). Attachment, breakup strategies, and associated outcomes: The effects of security enhancement on the selection of breakup strategies. *Journal of Research in Personality, 46*(2), 210–222. https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.jrp.2012.01.008

Collins, W. A., Welsh, D. P. i Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. Annual Review of Psychology, 60, 631–652. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163459

Connolly, J., Craig, W., Goldberg, A. i Pepler, D. (2004). Mixed-gender groups, dating, and romantic relationships in early adolescence. *Journal of Research on Adolescence, 14*(2), 185–207. https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2004.01402003.x

Crowder, R. J., Acquaye, H. E., Boanca, G. i Thiesen, N. L. (2022). A journey through romantic heartbreak and psychological growth: An exploratory phenomenological study of adult females. Journal of Psychology and Theology, 50(4), 455–472. https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/00916471211032297

Družeta, E. i Zgrabljić Rotar, N. (2017). Uloga Facebooka u sentimentalnim odnosima mladih. *Medijske studije, 8* (16), 78–97. https://doi.org/10.20901/ms.8.16.6

Eisma, M. C., Tonus, D. i de Jong, P. J. (2022). Desired attachment and breakup distress relate to automatic approach of the ex-partner. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 75*(101713), 1–8. https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2021.101713

Emery, L. F., Muise, A., Dix, E. L. i Le, B. (2014). Can you tell that I'm in a relationship? Attachment and relationship visibility on Facebook. Personality and Social Psychology Bulletin, 40(11), 1466–1479. https://doi.org/10.1177/0146167214549944

Foshay, J. E. i O`Sullivan, L. F. (2019). Coping and Unwanted Pursuit Behaviours Following Breakups in Young Adulthood. *Journal of Relationships Research, 10*(e3), 1–8. https://psycnet.apa.org/doi/10.1017/jrr.2018.23

Freedman, G., Powell, D. N., Le, B. i Williams, K. D. (2019). Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(3), 905–924. https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0265407517748791

Furman, W. i Rose, A. J. (2015). Friendships, romantic relationships, and peer relationships. U: Lamb, M. E. i Lerner, R. M. (Ur.), *Handbook of child psychology and developmental science: Socioemotional processes* (str. 932–974). Hoboken: John Wiley & Sons, Inc. https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/9781118963418.childpsy322

Garcia-Martin, M. A., Hombrados-Mendieta, I. i Gomez-Jacinto, L. (2016). A multidimensional approach to social support: The questionnaire on the frequency of and satisfaction with social support (QFSSS). *Annales De Psicologia/Annals of Psychology, 32*(2), 501–515. https://doi.org/10.6018/analesps.32.2.201941

Gehl, K., Brassard, A., Dugal, C., LeFebvre, A. A., Daigneault, I., Francoeur, A. i Lecomte, T. (2024). Attachment and breakup distress: The mediating role of coping strategies. *Emerging Adulthood. 12*(1), 41–54. https://doi.org/10.1177/21676968231209232

Hoffman, W. (2020). Communication modes during romantic dissolution: The impact of attachment and intimacy on initiator breakup strategies. *An International Journal on Personal Relationships, 14*(2), 87–103. https://doi.org/10.5964/ijpr.v14i2.3937

Ilišin, V. i Spajić Vrkaš, V. (2015) Potrebe, problemi i potencijali mladih u Hrvatskoj // Empirijsko istraživanje. Zagreb: Ministarstvo socijalne politike i mladih.

Kansky, J. i Allen, J. P. (2017). Making sense and moving on: The potential for individual and interpersonal growth following emerging adult breakup. *Emerging Adulthood, 6*(3), 172–190. https://doi.org/10.1177/2167696817711766

Kaur, P., Dhir, A., Tandon, A., Alzeiby, E. A. i Abohassan, A. A. (2021). A systematic literature review on cyberstalking. An analysis of past achievements and future promises. *Technological Forecasting and Social Change, 163*(120426), 1–15. https://doi.org/10.1016/j.techfore.2020.120426

Knežević, M. (2018). When Do We Become Adults? Review of Theory, Research and Recent Advances from an Interdisciplinary Perspective. *Psihologijske teme, 27* (2), 267–289. https://doi.org/10.31820/pt.27.2.7

Koessler, R. B., Kohut, T. i Campbell, L. (2019). When your boo becomes a ghost: The association between breakup strategy and breakup role in experiences of relationship dissolution. *Collabra: Psychology, 5*(1:29), 1–18. https://doi.org/10.1525/collabra.230

Lacković-Grgin, K. (2006). Psihologija adolescencije. Jasrebarsko: Naklada Slap.

Lantagne, A. i Furman, W. (2017). Romantic relationship development: The interplay between age and relationship length. *Developmental Psychology, 53*(9), 1738–1749. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/dev0000363

Lazarus, R. S. i Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Co.

LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., Wilms., A. i Parrish, C. (2019). Ghosting in emerging adults' romantic relationships: The digital dissolution disappearance strategy. *Imagination, Cognition and Personality, 39*(2), 125–150. https://doi.org/10.1177/0276236618820519

LeFebvre, L. E., Rasner, R. D. i Allen, M. (2020). "I guess I'll never know…": Non-initiators account-making after being ghosted. *Journal of Loss and Trauma, 25*(5), 395–415. https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/15325024.2019.1694299

Mancone S., Celia G., Bellizzi F., Zanon A. i Diotaiuti P. (2025). Emotional and cognitive responses to romantic breakups in adolescents and young adults: the role of rumination and coping mechanisms in life impact. *Front Psychiatry*, *16*. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1525913

McKiernan, A., Ryan, P., McMahon, E., Bradley, S. i Butler, E. (2018). Understanding young people's relationship breakups using the dual processing model of coping and bereavement. *Journal of Loss and Trauma, 23*(3), 192–210. https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1426979

Nieto, M., Romero, D., Ros, L., Zabala, C., Martinez, M., Ricarte, J. J., Serrano, J. P. i Latorre, J. M. (2019). Differences in coping strategies between young and older adults: The role of executive functions. *The International Journal of Aging and Human Development, 90*(1), 28–49. https://doi.org/10.1177/0091415018822040

Norona, J. C. i Welsh, D. P. (2017). Romantic relationship dissolution in emerging adulthood: Introduction to the special issue. *Emerging Adulthood, 5*(4), 227–229. https://doi.org/10.1177/2167696817712801

Pancani, L., Mazzoni, D., Aureli, N. i Riva, P. (2021). Ghosting and orbiting: An analysis of victims' experience. *Journal of Social and Personal Relationships, 38*(7), 1987–2007. https://doi.org/10.1177/02654075211000417

Pancani, L., Aureli, N. i Riva, P. (2022). Relationship dissolution strategies: Comparing the psychological consequences of ghosting, orbiting, and rejection. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 16*(2), 1–17. https://doi.org/10.5817/CP2022-2-9

Quan-Haase, A., Nevin, A. D. i Lukacs, V. (2018). Romantic dissolution and facebook life: A typology of coping strategies for breakups. U Robinson, L. i Wellman, B. (Ur.), *Networks, hacking and media – CITA MS@30: Now and then and tomorrow*. Bingley: Emerald Publishing Limited, 73–98.

Reimer, J. E. i Estrada, A. R. (2021). College students' grief over a breakup. *Journal of Loss and Trauma, 26*(2), 179–191. https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/15325024.2020.1757992

Rudan V. (2004) Normalni adolescentni razvoj. Medix; 52: 36–39.

Shulman, S., Seiffge-Krenke, I., Scharf, M., Lev-Ari, L. i Levy, G. (2017). Adolescent depressive symptoms and breakup distress during early emerging adulthood: Associations with the quality of romantic interactions. *Emerging Adulthood, 5*(4), 251–258. https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/2167696817698900

Stevens, F., Nurse, J. R. C. i Arief, B. (2021). Cyber stalking, cyber harassment, and adult mental health: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 24*(6), 367–376. https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0253

Stonard, K. E., Bowen, E., Walker, K. i Price, S. A. (2017). "They'll always find a way to get to you": Technology use in adolescent romantic relationships and its role in dating violence and abuse. *Journal of Interpersonal Violence, 32*(14), 2083–2117. https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0886260515590787

Sušac, N. (2018). Uloga psihičkog nasilja i percipirane socijalne podrške vezi u predanosti intimnim vezama mladih osoba. Doktorska disertacija. Zagreb: Filozofski fakultet.

Šutić, L., Jelić, M. i Krnić, A. (2022). Postoji li još dating u Hrvatskoj? Suvremeni oblici datinga među mladima u dobi od 18 do 25 godina. *Revija za sociologiju, 52*(3), 359–386. https://doi.org/10.5613/rzs.52.3.4

Tran, K., Castiglioni, L., Walper, S. i Lux, U. (2023). Resolving relationship dissolution – What predicts emotional adjustment after breakup*? Family Process, 63*(3), 1157–1170.

Van Ouytsel, J., Van Gool, E., Walrave, M., Ponnet, K. i Peeters, E. (2016). Exploring the role of social networking sites within adolescent romantic relationships and dating experiences. *Computers in Human Behavior, 55*(0), 76–86. https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2015.08.042

Van Ouytsel, J., Walrave, M., Ponnet, K., Willems, A.-S. i Van Dam, M. (2019). Adolescents' perceptions of digital media's potential to elicit jealousy, conflict, and monitoring behaviors within romantic relationships. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 13*(3), 1–21. https://doi.org/10.5817/CP2019-3-3

Vlada Republike Hrvatske (2023). Nacionalni program za mlade za razdoblje 2023. do 2025. Zagreb: Vlada Republike Hrvatske.

Wu, K. i Bamishigbin, O. (2023). When silence speaks louder than words: Exploring the experiences and attitudes of ghosters. *Personal Relationships, 30*(4), 1358–1382. https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/pere.12518

ROMANTIC RELATIONSHIP DISSOLUTION AMONG YOUNG PEOPLE: BREAKUP AND COPING STRATEGIES

Abstract

Compared with romantic relationships in adulthood, romantic relationships among young people differ in certain characteristics, such as duration, the normative developmental tasks associated with adolescence and early adulthood, and the reasons for and consequences of their dissolution. Unlike those who have been left (non-initiators), breakup initiators tend to experience fewer unpleasant emotions and fewer negative consequences of the breakup because they make the decision to end the relationship, choose the breakup strategy and cope with the breakup more successfully. The aim of this paper is to examine existing scholarly and professional insights focusing on the specific characteristics of young people's romantic relationships, breakup strategies and strategies for coping with a breakup, as well as the possible consequences of a breakup for young people. This is important for understanding the breakup process and providing support to young people, helping them accept and adjust to the experience of a breakup.

Keywords: *young people's romantic relationships; breakup strategies; strategies for coping with a breakup; support*