

# Prediktori usamljenosti nakon prekida romantične veze

---

**Dedić, Magdalena**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:343750>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-06-30**



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
University of Zagreb  
Faculty of Humanities  
and Social Sciences

*Repository / Repozitorij:*

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb  
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**PREDIKTORI USAMLJENOSTI NAKON  
PREKIDA ROMANTIČNE VEZE**

Diplomski rad

Magdalena Dedić

Mentorica: Dr.sc. Margareta Jelić

Zagreb, 2024

## IZJAVA

Pod punom moralnom odgovornošću izjavljujem da sam ovaj rad izradila samostalno te da u njemu nema kopiranih, prepisanih ili preuzetih dijelova teksta tuđih radova koji nisu propisno označeni kao citati s navedenim izvorom iz kojeg su preneseni.

U Zagrebu, 24.5.2024.

Magdalena Dedić

## ZAHVALE

*Veliko hvala mentorici Margareti na vođenju kroz cijeli proces izrade rada te profesorici Kuterovac Jagodić i asistentici Uzelac, članicama komisije na čitanju i preporukama za poboljšanje. Hvala i cijelom Odsjeku na svim znanjima i iskustvima stečenima tijekom studija.*

*Hvala Klagenfurtu za vrijeme i mir da napišem ovaj diplomski rad u cijelosti.*

*Zahvaljujem sebi na trudu, poštenju, uživanju i nježnosti prema sebi tijekom studija psihologije i na ispravnom izboru fakulteta prije 6 godina.*

*Hvala mojoj prekrasnoj ekipi od 7 fantastičnih kolegica bez kojih ovaj studij ne bi bio isti.*

*Hvala mojim prijateljima na vječnoj podršci i slušanju s kojima nikad nisam usamljena.*

*Za kraj, hvala mojoj obitelji bez koje moje studiranje, moj život i sve što ide uz to ne bi bili ni mogući.*

## Sadržaj

UVOD.....	1
Usamljenost .....	1
Prekid romantične veze .....	2
Odrednice nošenja sa prekidom.....	3
Privrženost i socijalna podrška .....	5
CILJ I PROBLEMI.....	6
METODA .....	8
Sudionici.....	8
Postupak prikupljanja podataka.....	10
Mjerni instrumenti .....	10
REZULTATI .....	12
RASPRAVA.....	18
Praktične implikacije .....	26
Ograničenja i preporuke za buduća istraživanja.....	27
ZAKLJUČAK.....	29
LITERATURA .....	30
PRILOZI.....	38

## **Prediktori usamljenosti nakon prekida romantičnih veza**

The predictors of loneliness after romantic relationship dissolution

Magdalena Dedić

**Sažetak:** Nakon prekida romantične veze, jedan od osjećaja koji se javlja je usamljenost. Možemo razlikovati emocionalnu usamljenost koja nastaje zbog manjka bliske emocionalne veze te socijalnu usamljenost koja nastaje kada osoba ne pripada socijalnoj grupi. Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi kako sociodemografske karakteristike (rod, dob i status veze), karakteristike prekinute veze (kvaliteta veze, trajanje veze), karakteristike prekida (vrijeme od prekida, sudjelovanje u prekidu i uloga u prekidu) te privrženost (dimenzija anksioznosti i izbjegavanja) i socijalna podrška predviđaju te dvije vrste usamljenosti na uzorku osoba koje su nedavno doživjele prekid romantične veze. Istraživanje je provedeno online putem na uzorku od 184 žene i 64 muškarca. Provedena je multipla regresijska analiza, a rezultati pokazuju da ti prediktori objašnjavaju 60% varijance emocionalne usamljenosti i 40% varijance socijalne usamljenosti. Najsnažniji samostalni doprinosi za obje usamljenosti ima socijalna podrška u negativnom, a zatim dimenzija anksiozne privrženosti u pozitivnom smjeru. Emocionalnoj usamljenosti dodatno pridonosi imanje novog partnera u negativnom te dimenzija izbjegavanja bliskosti u pozitivnom smjeru, a kod socijalne značajnim prediktorom se pokazao rod, gdje muški rod predviđa višu usamljenost. Ovo istraživanje pokazuje da osjećaju usamljenosti više doprinosi privrženost i percepcija socijalne podrške nego karakteristike veze i prekida. Dobiveni rezultati istraživanja mogu unaprijediti smjernice za terapiju osoba s iskustvom prekida veze i prepoznati osobe koje su u većem riziku od osjećaja usamljenosti.

**Ključne riječi:** emocionalna i socijalna usamljenost, prekid romantične veze, privrženost

**Abstract:** Loneliness is one of the feelings following a relationship dissolution. There are two types of loneliness, emotional as a result of insufficient emotional connection with someone, and social which appears when people are not part of a social group. This study aimed to determine how sociodemographic characteristics (gender, age, relationship status), characteristics of a relationship (quality and duration), characteristics of a breakup (time since breakup, initiator status, certainty in the reason of a breakup), attachment (anxious and avoidance), and social support predict two types of loneliness in people that recently experienced a relationship dissolution. Participants were collected online and there were 184 women and 64 men. Results of multiple regression analysis showed that these predictors explained 60% of the variance of emotional loneliness and 40% of the variance of social loneliness. The strongest predictor was social support for both loneliness in positive direction, and dimension of anxious attachment in negative. In the case of emotional loneliness significant predictor was having a new partner in negative and a dimension of avoidant attachment in positive direction. For social loneliness gender was a significant and positive predictor. This shows that for predicting loneliness, attachment, and social support are better predictors than characteristics of relationship and dissolution. Results can be used in an approach to helping young people deal with loss and loneliness and to spot at-risk people for feelings of loneliness.

**Key words:** emotional and social loneliness, relationship dissolution, attachment

## UVOD

Ranom odrasloj dobi uglavnom se smatra period između 20 i 40 godina (Berk, 2008) dok se razdobljem odraslosti u nastojanju uzima period od 18. do 29. godine (Arnett, 2007). Erik Erikson ranu odraslu dob okarakterizirao je fazom psihosocijalnog razvoja koju je nazvao *prisnost nasuprot otuđenosti* (Berk, 2008). Osobe u toj dobi mijenjaju fokus s vršnjačkih grupa na intimne odnose i emocionalnu povezanost koja prerasta u dugotrajne veze i odnose. Dotadašnje *ja* u odnosima pretvara se u *mi*, a uspješnim razrješavanjem tog konflikta osoba postiže prisnost ili intimnost te razvija ego-snaгу ljubav, dok neuspješnim otuđenost ili izolaciju (Erikson, 1959). Osim Eriksona, istraživači godinama pokušavaju odrediti osnovne potrebe koje ljudi imaju u svakodnevnom životu i odrediti čemu ljudi teže. Koliko se god mišljenja razlikovala od istraživača do istraživača, potreba za bliskim osobama, intimnošću ili povezanošću je uvijek prisutna u popisu osnovnih psiholoških potreba. Neovisno o nazivu koji pojedini istraživač dodijeli toj potrebi, u suštini je činjenica da su ljudi socijalna bića. McAdams potrebu za intimnošću opisuje kao „ponovljenu preferencu za toplom, bliskom i komunikativnom interakcijom s drugim ljudima“ (McAdams, 1990; prema Larsen i Buss, 2007). Maslow pak, s druge strane, smješta potrebu za pripadanjem na treću razinu svoje hijerarhije potreba, a usamljenost navodi kao stanje kada ta potreba nije zadovoljena.

Iz toga se može zaključiti da je za vrijeme rane odrasle dobi fokus na pronalaženju intimnih i bliskih veza, no što kada te veze ne uspiju?

### *Usamljenost*

Kao što Maslow opisuje, nezadovoljenje potrebe za bliskošću rezultira usamljenošću (Larson i Buss, 2007), a Weiss (1973; prema Russel i sur. 1984; DiTommaso i Spinner, 1997) opisuje usamljenost kao odgovor na nedostatak neke socijalne provizije poput povezanosti, socijalne integracije ili pouzdane zajednice. Drugim riječima, to je neugodan osjećaj koji prati percepciju da socijalne potrebe nisu zadovoljene (Hawkey i Cacioppo, 2010). Na temelju toga, Weiss je pretpostavio postojanje dvije vrste usamljenosti, onu emocionalnu koja nastaje zbog manjka bliske i intimne povezanosti s drugom osobom gdje će oni koji su nedavno rastavljeni ili prekinuli romantičnu vezu, osjećati upravo emocionalnu usamljenost. S druge



strane, postoji socijalna usamljenost koja rezultira manjkom socijalne mreže, odnosno osoba nije dio grupe kojoj pripada i s kojom dijeli interese i aktivnosti. Osobi koja je promijenila okolinu, npr. preselila se u novi grad ili došla na novi studij, osjetit će socijalnu usamljenost zbog te promjene. Weiss je pretpostavio i to da će različiti tipovi usamljenosti dovesti i do drugačijih emocija, gdje će emocionalna rezultirati osjećajem anksioznosti i izolacije dok će socijalna izazvati osjećaj dosade i besciljnosti (Russel i sur., 1984). Osim što usamljenost može biti neugodna, ona je povezana i s psihosocijalnim problemima, mentalnim zdravljem i dobrobiti (Heinrich i Gullone, 2006). Peltzer i Pengpid (2017) u svom su istraživanju pokazali da je usamljenost prethodila ili se pojavljivala istovremeno s nekim ugrožavajućim ponašanjima, poput korištenja supstanci i agresivnog ponašanja te lošijim zdravstvenim stanjem (Zhang i Dong, 2022).

Usamljenost kod mladih odraslih osoba česta je pojava zbog načina života (Berk, 2008). Brza promjena okoline, životne promjene poput odlaska na fakultet ili udaljavanje iz primarne obitelji te moguća visoka očekivanja od intimnih odnosa posljedično mogu dovesti do osjećaja usamljenosti. Istraživanja su pokazala kako usamljenost nakon gubitka intimne veze raste. Ono može biti period u kojem osoba istražuje sebe i motivira se na izlaganje socijalnim situacijama, no može dovesti i do nižeg samopoštovanja i neugodnih emocija (Berk, 2008).

#### *Prekid romantične veze*

Prekid romantičnog odnosa opisuje se kao jedno od bolnijih i stresnijih iskustava u životu. (Aronson i sur., 2005; Srecher, 1994). Postoje mnoge teorije o tome kako dolazi do prekida veze, no ovaj rad će se fokusirati na posljedice prekida, preciznije na usamljenost. Posljedice prekida su razne, mogu se javiti ugodne emocije poput osjećaja olakšanja i osjećaja slobode, no češće su one neugodne. To mogu biti emocije poput tuge, ljubomore, anksioznosti i gubitka samopoštovanja (Carter, Knox i Hall, 2019). Postoje istraživanja koja se bave neugodnim emocijama nakon prekida (Frazier i Cook, 1993; Robak i Weitzman, 1998; Carter, Knox i Hall, 2019), no nema puno istraživanja koja se bave osjećajem usamljenosti. Najčešći antecedent usamljenosti je gubitak (Rokach, 1989) te se, stoga, u ovom radu fokusiramo upravo na osjećaj usamljenosti koji dolazi nakon prekida romantične veze.

### *Odrednice nošenja sa prekidom*

Mnogo je faktora koji utječu na to kako će se osoba nositi s prekidom, a jedan od njih je uloga koju osoba ima u prekidu. Istraživanje Robin Akner (prema Aronson i sur., 2005) pokazalo je da uloga u prekidu ima snažan utjecaj na poteškoće koje se doživljavaju nakon prekida gdje oni koji su imali ulogu ostavljača doživljavaju manje tjelesnih i emocionalnih poteškoća, dok su oni koji su ostavljeni imali više razine usamljenosti i depresivnosti te tjelesnih simptoma. Nekoliko istraživanja potvrđuje nalaze da inicijatori doživljavaju manje poteškoća nakon prekida od onih koji nisu inicirali prekid veze (Frazier i Cook, 1993; Robak i Weitzman, 1998; Green, Campbell i Davis, 2007; Carter, Knox i Hall, 2019; Tran i sur. 2023). Jedno od mogućih objašnjenja je to što su imali kontrolu nad tim činom, te on nije došao iznenadno kao za one koji nisu očekivali prekid (Frazier i Cook, 1993). Oni koji su sudjelovali u zajedničkom donošenju odluke o prekidu imali su manje simptoma u usporedbi s ostavljenima, ali više od ostavljača (Aronson i sur., 2005), no literatura pokazuje kontradiktorne nalaze oko razlike u simptomima prekida ovisno o ulozi u prekidu. Tashiro i Frazier (2003) navode da je moguća posljedica različitih nalaza u činjenici prikupljaju li se podaci od samo jedne osobe iz para ili obje osobe jer su ljudi skloni distorzirati to tko je bio zaslužan za prekid veze.

S obzirom na to da se usamljenost nakon prekida veze javlja zbog gubitka bliske veze i povezanosti s osobom, za očekivati je da će imanje novog partnera biti povezano s manje poteškoća nakon prekida, a posebno s nižim osjećajem usamljenosti. Rhoades i suradnici (2011) pokazali su da je imanje novog partnera smanjilo pad u zadovoljstvu životom nakon prekida, a istraživanje Yildirima i Demira (2015) da osobe koje su započele novi romantični odnos pokazuju bolju prilagodbu na prekid, što se pokazuje i u različitim istraživanjima (Tashiro i Frazier, 2003; Moller i sur., 2003; Carter, Knox i Hall, 2019; Tran i sur., 2023). Stoga je za očekivati da će oni koji su stvorili novu emocionalnu vezu imati bolju prilagodbu, a time i niže razine emocionalne usamljenosti.

Ruminacija i pretjerano razmišljanje o prekidu i razlozima prekida mogu produžiti oporavak od prekida (Saffrey i EhrenBerg, 2007). Yildirim i Demir (2015) pokazali su da sigurnost u razlog prekida može olakšati nošenje s prekidom. Istraživači opisuju da osobe koje nisu

sigurne u razlog prekida, imaju neku vrstu „nedovršenog posla“ u kontekstu prekida zbog čega im je teže preboljeti taj prekid. Na tragu toga, kvaliteta veze može utjecati na to kako će se ljudi nositi s prekidom, Tran i suradnici (2023) navode kako kvalitetnija veza i veće zadovoljstvo vezom u konačnici dovode do većeg iznenađenja što se tiče prekida, a time i većeg emocionalnog stresa nakon prekida (Lux, 2021). Zbog toga je za očekivati da će osobe koje su procijenile svoju vezu kvalitetnijom jače osjećati njezin gubitak.

Često u slučajevima gubitka čujemo izreku: *Vrijeme liječi sve rane*. Moller i suradnici (2003) pokazali su da je vrijeme proteklo od prekida značajan prediktor za samoprocijenjenu usamljenost, odnosno što je više vremena prošlo, simptomi su bili manje intenzivni. Istraživanje Cartera i suradnika (2019) navodi vrijeme kao najveći faktor u smanjivanju simptoma, što potvrđuje i istraživanje Trana i suradnika (2023). Nadalje, Eastwick i suradnici (2007) gledali su kako osobe predviđaju stres koji će osjećati nakon prekida, u više navrata mjerili su predviđanje poteškoća nakon prekida te stvarnu razinu poteškoća kada je taj prekid nastupio. Istraživači su pokazali da se s vremenom simptomi prekida smanjuju te da ljudi precizno predviđaju vrijeme koje će im biti potrebno da taj prekid prorade, odnosno da se simptomi smanje, iako su ispitanici predviđali da će imati veći intenzitet tih poteškoća, no što stvarno jesu.

A što je s vremenom trajanja veze? Tran (2023) navodi kako je trajanje veze bio značajan pozitivan prediktor za lošije emocionalno stanje i osjećaj tuge nakon prekida veze, a Simpson (1987) navodi trajanje veze kao jedan od snažnijih prediktora emocionalnih poteškoća te njihovih trajanja nakon prekida.

Istraživanje Yildrima i Demira (2015) pokazalo je da je prosječno vrijeme prilagodbe na prekid 5.43 mjeseca, stoga je za očekivati da će kod većine ljudi unutar 6 mjeseci emocije izazvane prekidom biti i dalje prisutne. Na tragu toga, istraživači koji se bave prekidima veza uzimaju uzorak ljudi koji su prije 6 mjeseci prekinuli vezu (Fine, 1997; Verhallen i sur., 2019), no neka istraživanja uzimala su vrijeme od prekida godinu dana (Moller i sur., 2013), a neka 9 mjeseci (Tashiro i Frazier, 2003), dok su neka istraživanja uzimala u obzir ljude koji su proživjeli bar jedan prekid tijekom života.

Što se tiče rodni razlika u situacijama prekida veze, žene doživljavaju više neugodnih reakcija od muškaraca (Aronson i sur., 2005, Robak i Weitzman, 1998; Frazier, 1993; Davis i sur., 2003). U kontekstu razlika u usamljenosti između muškaraca i žena, istraživanja su pokazala da žene doživljavaju veću razinu usamljenosti, ili su samo to spremnije priznati. Također, žene više temelje svoj identitet na temelju odnosa s drugim ljudima, zbog čega ih narušenost tih odnosa može u većoj mjeri pogoditi (Nicolaisen i Thorsen, 2014). Borys i Perlman (1985) navode kako su žene te koje više izjavljuju da su usamljene, a mogući efekt toga je da muškarci potiskuju osjećaj usamljenosti kako ne bi bili odbačeni od strane društva.

Dob je također varijabla koja može utjecati na to kako se nosimo s prekidom, gdje je mlađa dob povezana s lošijem nošenjem (BeckMeyer i Jamison, 2019). Monteiro i suradnici (2014) navode kako se s dobi usvajaju bolje strategije nošenja sa stresnim situacijama i problemima. Također, u kontekstu usamljenosti, istraživanja su pokazala da je mlađa dob (adolescencija i rana odrasla dob) te starija odrasla dob povezana s nešto višom razinom usamljenosti (Nicolaisen i Thorsen, 2014), preciznije viša za one ispod 25 godina i one iznad 65 godina, što bi činilo oblik U-krivulje (Victor i Yang, 2012).

#### *Privrženost i socijalna podrška*

Privrženost se opisuje kao trajna emocionalna veza koja nastaje u djetinjstvu i koju djeca razvijaju u odnosu s primarnim skrbnikom. Na temelju toga ljudi stvaraju model o sebi i model o drugima (Berk, 2008). Iako nastaje u djetinjstvu, ono utječe na našu percepciju bliskih odnosa u budućnosti. Većina ljudi ima izraženu sigurnu privrženost, no neki ljudi su nesigurne privrženosti, točnije anksiozne ili izbjegavajuće privrženosti. Osobe koje imaju izraženu izbjegavajuću privrženost imaju poteškoća s povjerenjem i zbližavanjem s drugim ljudima pa time imaju i manje zadovoljavajuće odnose, a pritom pokušavaju biti psihološki i emocionalno neovisni od svog partnera (Hazan i Shaver, 1994). S druge strane anksiozna privrženost potiče osobe da budu previše zaokupljene vezom, puni straha da ih partner ne želi, zbog čega će to, također, utjecati na njihove romantične veze (Aronson i sur., 2005; Hazan i Shaver, 1994). Nadalje, za očekivati je da osobe koje imaju nesigurnu privrženost imaju i više poteškoća u odnosu te da ih i sam prekid veze drugačije pogađa. Istraživanja su pokazala da je sigurna privrženost povezana s nižom razinom usamljenosti, odnosno

nesigurna privrženost, neovisno o stilu privrženosti, povezana je s višim razinama usamljenosti (Bernardon i sur., 2011; Akbag i Erden Imamoglu, 2010; Kafetsios i Sideridis, 2006; Mikulincer i Florian, 1998).

Percepcija da okolina reagira na naše potrebe jest definicija socijalne podrške, a ona se u mnogim istraživanjima pokazala kao važan faktor u nošenju sa stresnim situacijama (Aronson i sur., 2005) te može pridonijeti mnogim aspektima života pojedinaca. Percipirana socijalna podrška pokazala se značajnom za osjećaj usamljenosti, gdje oni koji percipiraju da imaju više razine socijalne podrške doživljavaju niže razine, kako socijalne tako i emocionalne, usamljenosti (Salimi i Bozorgpour, 2012; Davis i sur., 1998; Zhang i Dong, 2022). Larose i suradnici (2002) navode kako je niže traženje podrške povezano s višim razinama usamljenosti te da istraživanja socijalne podrške pokazuju podršku kao zaštitni faktor u nošenju sa stresom pa tako i prekidom veze (Frazier i Cook, 1993; Bernardon i sur., 2011; Carter, Knox i Hall, 2019).

Istraživanja koja se bave prekidom uglavnom gledaju razinu emocionalnih poteškoća, emocija poput tuge, krivnje i ljutnje ili pak osobni rast nakon prekida. Stoga je cilj ovog istraživanja usmjeriti se na osjećaj usamljenosti i utvrditi kako pojedine karakteristike osobe, prekinute veze, prekida, dimenzije privrženosti i socijalna podrška predviđaju emocionalnu i socijalnu usamljenost osoba koje su u zadnjih 7 mjeseci prekinuli romantičnu vezu.

## **CILJ I PROBLEMI**

Cilj istraživanja bio je ispitati predviđaju li sociodemografske karakteristike, karakteristike prekinute veze i prekida, karakteristike osobe i njene socijalne mreže socijalnu i emocionalnu usamljenost nakon prekida romantične veze.

*Problem 1:* Utvrditi predviđaju li varijable: sociodemografske karakteristike (rod, dob i trenutni status veze), karakteristike prekinute veze (trajanje veze i kvaliteta veze), karakteristike prekida (vrijeme proteklo od prekida, uloga u prekidu i sigurnost u razlog prekida), privrženost (dimenzije anksioznosti i izbjegavanja) i percipirana socijalna podrška emocionalnu usamljenost nakon prekida.

Hipoteza 1: Odabrani prediktori objašnjavat će značajni dio varijance emocionalne usamljenosti nakon prekida romantične veze.

Hipoteza 1a: Ženski rod, mlađa dob i neimanje novog partnera bit će pozitivni prediktori emocionalne usamljenosti.

Hipoteza 1b: Viša procijenjena kvaliteta prekinute veze i duže trajanje prekinute veze predviđat će višu razinu emocionalne usamljenosti.

Hipoteza 1c: Uloga ostavljenog, nesigurnost u razlog prekida, i manji protok vremena od prekida predviđat će višu emocionalnu usamljenost

Hipoteza 1d: Viši rezultat na dimenziji anksiozne privrženost i viši rezultat na dimenziji izbjegavajuće privrženosti predviđat će višu razinu emocionalne usamljenosti

Hipoteza 1e: Niža percipirana socijalna podrška predviđat će više razine emocionalne usamljenosti

*Problem 2:* Utvrditi predviđaju li varijable: sociodemografske karakteristike (rod i dob), privrženost (dimenzije anksioznosti i izbjegavanja) i percipirana socijalna podrška socijalnu usamljenost nakon prekida

Hipoteza 2: Odabrani prediktori objašnjavat će značajni dio varijance socijalne usamljenosti nakon prekida romantične veze

Hipoteza 2a: Ženski rod i mlađa dob bit će pozitivni prediktori socijalne usamljenosti.

Hipoteza 2b: Viši rezultat na dimenziji anksiozne privrženost i viši rezultat na dimenziji izbjegavajuće privrženosti predviđat će višu razinu socijalne usamljenosti

Hipoteza 2c: Niža percipirana socijalna podrška predviđat će više razine socijalne usamljenosti

## **METODA**

### *Sudionici*

Na poziv za online istraživanje preko poveznice na upitnik pristupilo 314 sudionika, no kako su postojali preduvjeti za sudjelovanje u istraživanju, iz prvobitnog uzorka isključeni su sudionici koji nisu zadovoljili uvjete za sudjelovanje, odnosno koji su bili u braku ili imaju djecu te sudionici kojima je od prekida prošlo više od 7 mjeseci te je ostalo njih 248. Jedan ispitanik isključen je jer nije riješio upitnik do kraja. Uzorak se sastojao od 184 žena (74.2 %), a 64 muškaraca (25.8 %). Raspon dobi je od 19 do 35, a prosječna dob 23.6. ( $SD=3.14$ ). Podaci za Hrvatsku pokazuju kako prosječna dob sklapanja braka svake godine raste, te ona iznosi oko 28 godina za žene i 31 godinu za muškarce (Hrvatski zavod za statistiku, n.d.). S obzirom na to da se ovaj rad fokusira na osobe koje nisu bile u braku, ciljana populacija je od 20 do 35 godina (po uzoru na populaciju u istraživanju Rhoades i sur., 2011), no s obzirom na to da je bilo nekoliko sudionika koji su imali 19 godina i oni su uključeni u analizu.

Što se tiče najvišeg završenog stupnja obrazovanja, većina sudionika je završila srednju školu i preddiplomski studij. Većina sudionika stanuje u gradu većem od 100.000 stanovnika. Što se tiče socio-ekonomskog statusa, većina sudionika opisala ga je prosječnim. Više od polovice sudionika je trenutno slobodno (nije u vezi), dok se dio njih viđa s nekim ili je u novoj vezi. Što se tiče statusa sudjelovanja u prekidu, njih 62.1 % je ili prekinulo vezu ili sudjelovalo u odluci o prekidu sa svojim partnerom dok njih 37.9 % nije sudjelovalo u odluci o prekidu. U Tablici 1 nalaze se detaljniji podaci o uzorku na kojem je provedena analiza, odnosno 248 osoba koje su u zadnjih 7 mjeseci doživjeli prekid romantične veze.

**Tablica 1**

*Broj sudionika (N) i postotak u ukupnom uzorku (%) za pojedine kategorije sociodemografskih varijabli u cijelom uzorku (N=248)*

Varijabla	Kategorija	N	%
Rod	Ženski	184	74.2
	Muški	64	25.8
Završeno obrazovanje	Srednja škola	97	39.1
	Preddiplomski studij	91	36.7
	Diplomski studij	59	23.8
	Poslijediplomski studij	1	0.4
Mjesto stanovanja – broj stanovnika	Manje od 500	16	6.5
	501-3.000	23	9.3
	3.001-10.000	27	10.9
	10.001-50.000	45	18.2
	50.001-100.000	22	8.9
Socio-ekonomski status	Više od 100.000	114	46.2
	Ispodprosječan	18	7.3
	Prosječan	180	72.6
Status veze	Iznadprosječan	50	20.2
	Slobodan/na	180	72.6
	U vezi	30	12.1
Aktivna uloga u prekidu	Viđam se s nekim, ali nije službena veza	38	15.3
	Da	154	62.1
Sigurnost u razlog prekida	Ne	94	37.9
	Nisam siguran/na	100	40.3
	Siguran/na	148	59.7



### *Postupak prikupljanja podataka*

Prikupljanje sudionika odvijalo se online putem u razdoblju od 20. siječnja 2024. do 3. ožujka 2024. godine preko platforme Google forms. Sudionici su preko poziva i klikom na poveznicu mogli pristupiti upitniku. Poziv je dijeljen preko poznanika autorice rada, odnosno metodom snježne grude (Milas, 2009), na platformama Facebook, LinkedIn, Instagram, Reddit i Forum.hr. Također je poslan na tajništva raznih fakulteta u Republici Hrvatskoj, a postavljeni su i letci po gradu Zagrebu. U pozivu za istraživanje opisana je svrha rada, uvjeti za pristupanje istraživanju koji su ranije spomenuti te kontakt mail autorice rada. Prije samog rješavanja, sudionicima je bilo objašnjeno da je sudjelovanje anonimno i dobrovoljno i da mogu odustati u bilo kojem trenutku te da doživljena razina stresa prilikom rješavanja ne prelazi svakodnevnu razinu. Sudionici su za nastavak istraživanja morali dati pristanak na sudjelovanje. Kako bi ih se dodatno motiviralo, sudionici su za sudjelovanje mogli osvojiti ulaznice za Muzej prekinutih veza u Zagrebu. Pravo na sudjelovanje u izvlačenju nagrade imali su ako su došli do kraja upitnika i ostavili svoju mail adresu. Nakon prikupljanja podataka dobitnik ulaznica je odabran nasumičnim putem i obaviješten putem maila. Vrijeme potrebno za rješavanje upitnika bilo je oko 15 minuta.

### *Mjerni instrumenti*

U istraživanju su prikupljeni sociodemografski podaci: rod, dob, najviša završena razina obrazovanja, veličina mjesta stanovanja, socio-ekonomski status, romantični status i status roditeljstva. Prikupljene su i informacije o posljednjoj prekinutoj vezi na koju se istraživanje odnosilo, a informacije su sadržavale vrijeme od prekida veze, trajanje prekinute veze, informaciju o tome tko je inicirao prekid veze, razlog prekida prema kategorijama iz istraživanja Amata i Previtija (2003) te sigurnost u razlog prekida.

*Skala socijalne i emocionalne usamljenosti* (eng. *Social and emotional loneliness scale - SELSA*; DiTomasso i Spinner, 1993) multidimenzionalna je skala konstruirana za mjerenje usamljenosti na temelju tipologije usamljenosti koju je predložio Weiss (1973). On je tvrdio da postoji emocionalna usamljenost koja je rezultat nedostatka bliske veze i socijalna usamljenost koja nastaje nedostatkom socijalne mreže (Russel, 1984). Skala se sastoji od 36 čestica i tri subskale kojima se ispituje usamljenost u domeni prijateljskih odnosa (13

čestica), odnosa u obitelji (11 čestica) i ljubavnih veza (12 čestica). Skala prijateljskih odnosa odnosi se na socijalnu usamljenost dok preostale dvije ispituju emocionalnu usamljenost. Primjeri čestica su: „Imam puno zajedničkog s ljudima koje poznajem.“ za socijalnu usamljenost i „Postoji netko tko zadovoljava moje emocionalne potrebe“ za emocionalnu usamljenost. Skala sadrži odgovore na skali Likertova tipa sa sedam stupnjeva (1 je uopće se ne slažem dok je 7 u potpunosti se slažem), neke od čestica potrebno je rekodirati, a ukupni rezultat formira se zbrajanjem odgovora na pojedine čestice. U istraživanju je korištena hrvatska verzija ove skale koji su pripremile Čubela i Nekić (2002; prema Čubela, 2004). Pouzdanost tipa unutarne konzistencije mjerena Cronbach  $\alpha$  koeficijentom u našem istraživanju iznosi 0.92 za subskalu prijateljskih odnosa, 0.86 za subskalu romantičnih odnosa, a 0.94 za obiteljske odnose. Vrijednosti su slične originalnom istraživanju DiTommasa i Spinnera (1993), no koeficijent je nešto niži u našem istraživanju za subskalu romantičnih odnosa.

*Skala procjene kvalitete veze (Relation Assessment Scale – RAS; Hendrick, 1988)* proširena je verzija skale koja sadrži 7 čestica koje se odnose na kvalitetu romantične veze. U istraživanju je korišten hrvatski prijevod skale kojim je utvrđeno postojanje jednog faktora, a mjeri nekoliko aspekata veze poput zadovoljstva vezom i ispunjenje početnih očekivanja. Čestice skale preoblikovane su da se odnose na prošlu, prekinutu vezu. Primjer čestica je: „Koliko je dobro partner/ica zadovoljavao/la Vaše potrebe“ i „Koliko ste problema imali u Vašoj vezi?“. Skala sadrži odgovore na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva (odgovor 1 je slabo ili nikada dok je odgovor 5 jako dobro ili vrlo često, ovisno o obliku pitanja), neke od čestica su po potrebi rekodirane, a ukupni rezultat formira se kao prosječna vrijednost na svim česticama (Šunjić i Penezić, 2014). U ovom istraživanju pouzdanost tipa unutarne konzistencije iznosi 0.86 izražena Cronbachovim  $\alpha$  koeficijentom što odgovara vrijednosti dobivenoj u originalnom istraživanju autora skale (Hendrick, 1988).

*Brennanov inventar iskustva u bliskim vezama (Brennan i sur., 1988)* skala je koja se sastoji od 36 čestica koji mjeri dvije dimenzije privrženosti: anksioznost i izbjegavanje od kojih svaka ima po 18 čestica. Rezultat se konstruira posebno za svaku dimenziju, a njihovim rezultatima može se dobiti tip privrženosti. U istraživanju je korištena skraćena i prevedena

verzija skale Kamenov i Jelić (2003) koja sadrži po 9 čestica u svakoj dimenziji. Primjeri čestica su: „Jako se brinem da ću izgubiti partnera“ za dimenziju anksiozne privrženosti i „Radije ne pokazujem partneru svoje prave osjećaje,“ za dimenziju izbjegavajuće privrženosti. Odgovora se pomoću skale Likertovog tipa sa 7 stupnjeva (1 je uopće se ne slažem, a 7 u potpunosti se slažem), neke od čestica su rekodirane, a rezultat na svakoj dimenziji formira se zbrajanjem odgovora za tu dimenziju. Cronbachovim  $\alpha$  koeficijentom na ovom smo uzorku dobili pouzdanost od 0.88 za dimenziju izbjegavanja te 0.84 za dimenziju anksioznosti što odgovara validaciji skraćene i prevedene skale gdje su koeficijenti pouzdanosti bili veći od 0.8 (Kamenov i Jelić, 2003).

*Multidimenzionalna skala percipirane socijalne podrške (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Zimet i sur., 1988)* sastoji se od 12 tvrdnji kojima se mjeri socijalna podrška značajnih osoba, prijatelja i obitelji, a odgovara se pomoću skale Likertovog tipa sa 7 stupnjeva (odgovor 1 je izrazito se ne slažem, a odgovor 7 izrazito se slažem). Primjer čestice je: „Postoji posebna osoba koja za mene predstavlja pravi izvor utjehe“. U istraživanju je korištena skala prevedena na hrvatski, a rezultat smo u istraživanju gledali kao ukupni prosjek na svim česticama kao procijenjenu socijalnu podršku. Cronbach  $\alpha$  na našem uzorku pokazuje nam pouzdanost od 0.9 što odgovara pouzdanostima dobivenim u istraživanju Canty-Mitchell i Zimet te u istraživanju u kojem je korištena prevedena skala (Medved i Keresteš, 2011).

## **REZULTATI**

Statistička obrada provedena je pomoću Jamovi programa (verzija 2.4.14). Prije same analize, provjerene su pouzdanosti testova na našem uzorku, a njihove vrijednosti su navedene ranije u radu za svaki od upitnika. Nadalje, provjerena je normalnost distribucija preko vrijednosti za asimetričnost (Skewness) i spljoštenost (Kurtosis). Prema Kline (2016), vrijednosti za asimetričnost ne bi trebale prelaziti vrijednost 3, a spljoštenosti vrijednost 10. Na našem uzorku distribucije su prihvatljive, većina vrijednosti je manja od 1, dok su najveće za socijalnu usamljenost, a one iznose 1.33 za asimetričnost i 1.74 za njenu spljoštenost. Provjereni su preduvjeti za provedbu regresijske analize s odabranim prediktorima.

Korelacijskom matricom provjerene su korelacije između prediktora, uvjeti su zadovoljeni jer niti jedna korelacija ne nadilazi vrijednost od 0.25, što odgovara literaturi – korelacije ne bi smjele biti veće od 0.8 (Petz, 2012). Nadalje, provjerene su i vrijednosti *Tolerance* i *Variance inflation factor* vrijednosti. Literatura navodi da *Tolerance* vrijednost ne bi trebala biti manja od 0.2 (Petz, 2012) što i jest slučaj na našem uzorku gdje su vrijednosti 0.8 ili više.

U Tablici 2 nalaze se deskriptivni podaci mjera korištenih u istraživanju. Vrijeme proteklo od prekida romantične veze bilo je u prosjeku 3.61 mjesec, a prosječno trajanje veze 24.30 mjeseci, odnosno oko 2 godine, dok nam je medijan za trajanje veze 19 mjeseci. No, trajanje prekinute veze pokazuje pozitivno asimetričnu distribuciju, odnosno rezultati se uglavnom kreću oko nižih vrijednosti (kraćeg trajanja veze). Nadalje, mjera za emocionalnu usamljenost i dimenziju anksiozne privrženosti ne pokazuju veliko odstupanje od normalne distribucije, dok se mjere za socijalnu usamljenost i dimenziju privrženosti izbjegavanje kreću prema nižim vrijednostima (odnosno niža socijalna usamljenost te niže razine dimenzije izbjegavanja). Mjera socijalne podrške zauzima nešto više vrijednosti što tu distribuciju čini negativno asimetričnom.

U Tablici 3 nalazi se korelacijska matrica svih prediktora i kriterija (socijalna usamljenost i emocionalna usamljenost). Prediktori međusobno ne koreliraju više od vrijednosti .30, no postoji nekoliko značajnih korelacija. Prediktor sigurnosti u razlog prekida pozitivno korelira sa sudjelovanjem u prekidu, odnosno osobe koje su sigurne u razlog prekida u većoj mjeri su inicirali prekid te veze i obrnuto. Nadalje, vrijeme proteklo od prekida pozitivno korelira s imanjem novog partnera, odnosno osobe kojima je proteklo više vremena od prekida u većoj mjeri imaju novog partnera. Prediktor procijenjene kvalitete veze negativno korelira sa prediktorom sudjelovanja u prekidu, odnosno za osobe koje su procijenile svoju prekinutu vezu kvalitetnijom vjerojatnije je da nisu sudjelovale u iniciranju prekida. Socijalna podrška i rod imaju negativnu korelaciju što ukazuje na to da osobe ženskog roda procjenjuju svoju socijalnu podršku višom.

Dimenzija privrženosti koja se odnosi na anksioznost negativno korelira sa sigurnošću u prekid, odnosno osobe koje nisu sigurne u razlog prekida ostvaruju viši rezultat na toj dimenziji, dok osobe koje su visoko na dimenziji izbjegavanja imaju kraće trajanje veze, odnosno ta dva prediktora negativno koreliraju. Što se tiče korelacije s kriterijima, najvišu korelaciju postiže prediktor socijalne podrške s oba kriterija te je ta korelacija negativna. Odnosno osobe koje procjenjuju svoju socijalnu podršku višom imaju niže razine socijalne i emocionalne usamljenosti. Nadalje, postoji pozitivna povezanost dimenzije privrženosti anksioznosti i obje kriterijske varijable te nešto niža i pozitivna korelacija dimenzije izbjegavanja s kriterijima. Emocionalna usamljenost negativno korelira s varijablom imanja novog partnera gdje oni koji nemaju novog partnera imaju viši rezultat na emocionalnoj usamljenosti, dok ta varijabla sa socijalnom usamljenošću ne korelira. Također, postoji značajna, niska, negativna korelacija emocionalne usamljenosti s vremenom proteklom od prekida te sa sudjelovanjem u prekidu.

## Tablica 2

*Aritmetičke sredine, standardne devijacije, minimalna i maksimalna vrijednost te indeksi asimetričnosti i spljoštenosti za varijable korištene u istraživanju (N=248).*

<i>Varijabla</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>S</i>	<i>K</i>
Dob	23.60	3.14	19	35	1.11	1.34
Vrijeme od prekida (mjeseci)	3.61	2.05	1	7	-0.03	-1.22
Trajanje veze (mjeseci)	24.30	22.35	1	120	1.61	3.00
Kvaliteta veze	3.47	0.76	1.29	5	-0.34	-0.13
Socijalna podrška	5.37	1.23	1	7	-0.87	0.67
Izbjegavanje	24.34	11.34	9	63	0.71	-0.11
Anksioznost	34.21	11.72	9	60	-0.07	-0.76
Socijalna usamljenost	29.19	13.87	13	81	1.33	1.74
Emocionalna usamljenost	39.36	10.33	14	66.5	-0.003	-0.10

*Legenda: M – aritmetička sredina; SD - standardna devijacija; Min – minimum; Max – maksimum; S – indeks asimetričnosti; K – indeks spljoštenosti*

**Tablica 3**

Vrijednosti korelacija (Pearsonov koeficijent korelacije) prediktora međusobno te prediktora s kriterijima na uzorku osoba koje su nedavno doživjeli prekid veze (N=248).

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1. Rod	-											
2. Dob	.22***	-										
3. Novi partner	-.05	-.07	-									
4. Sudjelovanje u prekidu	-.11	-.15*	.11	-								
5. Sigurnost u razlog prekida	.03	-.08	.01	.24***	-							
6. Vrijeme od prekida	-.03	-.06	.23***	-.04	-.04	-						
7. Trajanje veze	-.05	.19**	.08	.17**	.05	-.13*	-					
8. Kvaliteta veze	-.01	.04	-.09	-.23***	-.20**	-.01	.12	-				
9. Socijalna podrška	-.28***	-.09	-.16*	.06	.10	.09	.01	.06	-			
10. Anksioznost	-.12	-.04	-.08	-.17**	-.23***	-.08	-.03	-.04	-.09	-		
11. Izbjegavanje	.01	.04	-.06	.08	-.04	-.13**	-.25***	-.20**	-.19**	.11	-	
12. Socijalna usamljenost	.24***	.03	-.08	-.06	-.03	-.07	-.02	-.06	-.66***	.27***	.17**	-
13. Emocionalna usamljenost	.17**	-.02	-.45***	-.13*	-.09	-.13*	-.12	-.03	-.64***	.34***	.28***	.42***

Legenda: Rod:  $\checkmark=0; M=1$ ; Novi partner, Sudjelovanje u prekidu, Sigurnost u razlog prekida - ne=0; da=1; \* $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

S obzirom na to da se dva problema našeg istraživanja bave emocionalnom i socijalnom usamljenosti te pretpostavljamo drugačije hipoteze za te probleme, provjerili smo postoji li na našem uzorku razlika između rezultata na emocionalnoj i socijalnoj usamljenosti. Zbog toga je proveden i t-test za zavisne uzorke kojim smo provjerili postoji li razlika u rezultatu na emocionalnoj i socijalnoj usamljenosti. Dobiveni rezultat je značajan i govori da sudionici viši rezultat postižu na emocionalnoj usamljenosti što je i za očekivati na našem uzorku ( $t(247) = 12; p < .001$ ). Cohenov  $d$  iznosi 0.76 što je srednja veličina učinka (prema višoj) te su u Tablici 2 vidljive njihove aritmetične sredine.

U svrhu provjere doprinosa odabranih prediktora u objašnjenju usamljenosti provedena je kompletna multipla regresijska analiza te su u nju uključeni svi ranije navedeni prediktori, a u Tablici 4 nalaze se rezultati analize. Odlučili smo se za provedbu kompletne regresijske analize zato što obrađujemo temu koja do sada nije toliko istražena te ne postoji snažna teorijska podloga ili slično istraživanje koje bi služilo kao podloga u objašnjenju provedbe hijerarhijske regresijske analize. Odabrani prediktori objašnjavaju 60% varijance emocionalne usamljenosti te 47% socijalne usamljenosti. Ova vrijednost izražena je korigiranim vrijednošću, budući da se preporučuje korištenje korigirane vrijednosti kod većeg broja varijabli i manjeg uzorka (Petz, 2012). Nisu svi prediktori pokazali značajan samostalni doprinos. U slučaju emocionalne usamljenosti najveći samostalni doprinos ima socijalna podrška u negativnom smjeru, a zatim imanje novog partnera, također u negativnom smjeru gdje osobe koje imaju novog partnera postižu niži rezultat. Nadalje, nešto niži samostalni doprinos pokazuju i obje dimenzije privrženosti anksioznost te izbjegavanje, u pozitivnom smjeru,

U slučaju socijalne usamljenosti, također, najveći samostalni doprinos ima socijalna podrška u negativnom smjeru, nešto viši nego u slučaju emocionalne usamljenosti, a imanje novog partnera nema značajni doprinos kao kod emocionalne usamljenosti, no značajnost pokazuje prediktor roda u pozitivnom smjeru što znači da muški rod predviđa više razine socijalne usamljenosti. Također dimenzija anksioznosti pokazuje značajan pozitivan samostalni doprinos u socijalnoj usamljenosti, dok dimenzija izbjegavanja nema značajan doprinos.

**Tablica 4**

Vrijednosti samostalnog doprinosa pojedinih prediktora za svaki od kriterija (emocionalna usamljenost i socijalna usamljenost) te rezultat ukupnog doprinosa za svaki od kriterija te odgovarajuće vrijednosti značajnosti na uzorku osoba koje su nedavno doživjele prekid veze.

Prediktor	Emocionalna usamljenost	Socijalna usamljenost
	$\beta$	$\beta$
Rod	.04	.10*
Dob	-.05	-.03
Novi partner	-.34***	.04
Vrijeme od prekida	.04	.01
Trajanje veze	-.04	.00
Sudjelovanje u prekidu	-.03	.01
Sigurnost u razlog prekida	.04	.09
Kvaliteta veze	.01	.03
Socijalna podrška	-.54***	-.62***
Izbjegavanje	.13**	.04
Anksioznost	.26***	.25***
$R^2_{kor}$	.60	.47
$F$	35.1	21.2
$p$	<.001	<.001

Legenda:  $\beta$  = vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta;  $R^2_{kor}$  = korigirani ukupni doprinos objašnjenjivosti varijanci;  $F$  = vrijednost ukupnog  $F$ -omjera; \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ ; Rod:  $\check{Z}$  =0;  $M=1$ ; Novi partner, Sudjelovanje u prekidu, Sigurnost u razlog prekida -  $ne=0$ ;  $da=1$



## **RASPRAVA**

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi odrednice emocionalne i socijalne usamljenosti nakon prekida romantične veze, odnosno provjeriti koliko možemo pomoću sociodemografskih karakteristika osobe, karakteristika prekinute veze, karakteristika prekida te privrženosti i socijalne podrške predviđati emocionalnu i socijalnu usamljenost osoba koje su u zadnjih 7 mjeseci doživjele prekid romantične veze.

Prvi problem ovog istraživanja odnosi se na predikciju emocionalne usamljenosti dok se drugi problem odnosi na socijalnu usamljenost u populaciji koja je nedavno doživjela prekid romantične veze. Za oba problema, korišteni su isti prediktori. Hipoteza H1 je djelomično potvrđena, odnosno samo su neki od prediktora bili značajni u predikciji emocionalne usamljenosti. Hipoteza H1a pretpostavila je da će sociodemografski prediktori biti značajni te je djelomično potvrđena.

Za prvi problem, rod nije bio značajan prediktor emocionalne usamljenosti kao ni dob, dok je imanje novog partnera bio značajan prediktor za emocionalnu usamljenost. Neznačajnost roda u skladu je s istraživanjima koja su gledala rod kao prediktor za poteškoće nakon prekida (Sprecher, 1994; Tashiro i Frazier, 2003; Davis i sur., 2003; Akbag i Erden Imamoglu, 2010; Tran, 2023) te kao prediktor socijalne i emocionalne usamljenosti (Neto, 2015). Akbag i Erdem Imamoglu (2010) navode kako se nekonzistentni nalazi u pogledu roda i usamljenosti mogu objasniti time da je usamljenost rezultat subjektivnog iskustva koje proizlazi iz životnih događaja (što bi u našem slučaju bio prekid veze), neovisno o rodu. Iako su neka istraživanja pokazala da žene doživljavaju više neugodnih reakcija na prekid od muškaraca (Aronson, 2005), na našem uzorku s pomoću roda ne možemo predvidjeti emocionalnu usamljenost, dok je ona bila značajan prediktor za socijalnu usamljenost. U istraživanju smo pretpostavili da će rod biti značajan za obje vrste usamljenosti. U podlozi te razlike možda leži činjenica da su žene spremnije tražiti socijalnu podršku te primaju više socijalne podrške (Ashton i Fuehrer, 1993), što nam je pokazala i značajna povezanost socijalne podrške i roda koja govori da žene imaju više razine percipirane socijalne podrške. S obzirom na to da se naš uzorak ispitanika sastoji od osoba koje su prekinule vezu, za očekivati je da će muškarci i žene osjetiti taj emocionalni gubitak (i emocionalnu usamljenost), no žene su spremnije

potražiti pomoć i usmjeriti pažnju na socijalne odnose, pogotovo u situacijama stresa što će posljedično i umanjiti socijalnu usamljenost (Aronson i sur., 2005). Borys i Perlman (1985) kao moguće objašnjenje, osim rodnih uloga, navode i postojanje neke treće varijable koja bi mogla pokazati razliku u usamljenosti između muškaraca i žena. Oni kao primjer navode samopoštovanje, no u našem istraživanju mogla bi u podlozi ležati socijalna podrška ili nešto što ispitivanjem nismo obuhvatili. Dodatno smo provjerili razlikuju li se muškarci i žene ovisno o aktivnoj ulozi u prekidu. Kada se gleda razlika između sva tri odgovora („Ja sam prekinuo/la vezu“, „Oboje smo prekinuli vezu“ ili „Partner je prekinuo/la vezu“), pokazuje se značajna razlika u smjeru da su žene te koje su u većoj mjeri prekinule vezu, a muškarci oni koji su ostavljeni, što dodatno može umanjiti razliku među njima. Žene koje inače lošije reagiraju na prekid ili su više usamljene, na našem su uzorku imale aktivniju ulogu u prekidu što je umanjilo razliku između roda. Prilikom interpretacije treba uzeti u obzir i omjer muškaraca i žena u našem istraživanju, što bi mogao biti potencijalni nedostatak.

Nadalje prediktor dobi nije bio značajan ni za jednu vrstu usamljenosti što nije u skladu s našom hipotezom, no takav nalaz dobio se i u istraživanju Trana (2023) te Davisa i suradnika (2003). Mogući razlog tome je da, iako se u nekim istraživanjima poteškoća nakon prekida dob pokazuje značajnim prediktorom (BeckMeyer i Jamison, 2019), to ne vrijedi za osjećaj usamljenosti nakon prekida. Razlike u usamljenosti su više rezultat individualnih iskustava (u našem slučaju prekid veze), a manje dobi (Mund i sur., 2020). Iako su mlađe osobe sklonije osjećaju usamljenosti od osoba srednje dobi (Nicolaisen i Thorsen, 2014), naš uzorak se većinom sastoji od sudionika između 20 i 25 godina, što je relativno slična dobna skupina i premali raspon dobi, zbog čega je moguće da razlike nisu opažljive.

Pretpostavili smo i da će prediktor imanja novog partnera biti značajan za emocionalnu usamljenost, dok to neće biti značajan prediktor za socijalnu usamljenost i obje hipoteze su potvrđene. S obzirom na to da se radi o gubitku bliske emocionalne veze, osobe koje su nadomjestile taj odnos novim bliskim i romantičnim odnosom neće osjećati emocionalnu usamljenost, dok će oni koji nisu nadomjestili taj gubitak, osjećati taj gubitak, a posljedično i emocionalnu usamljenost. To se pokazuje kao snažan prediktor i u ostalim istraživanjima (Tashiro i Frazier, 2003, Rhoades i sur., 2011; Moller i sur., 2003; Carter, Knox i Hall, 2019;

Tran i sur., 2023). Također, nedostatak partnera i romantične veze pokazuje se kao prediktor emocionalne usamljenosti, dok je prediktor socijalne usamljenosti nedostatak prijateljskih odnosa (Russel i sur., 1984) što ovim pitanjem nije ispitano u našem istraživanju

Hipoteza 1c odnosila su se na karakteristike veze kao prediktore usamljenosti. Preciznije, na trajanje veze i kvalitetu veze. Pretpostavili smo da će oba prediktora biti značajna za emocionalnu usamljenost (H1c), no da oni neće biti značajni za socijalnu usamljenost. Hipoteza 1c nije potvrđena, odnosno niti jedan od prediktora nije se pokazao značajnim za emocionalnu usamljenost, te smo takav rezultat dobili i za socijalnu usamljenost. Duljina trajanja veze nije se pokazala prediktivnom za poteškoće nakon prekida u još nekim istraživanjima (Rhoades i sur., 2011; Frazier, 1993). U Tranovom (2023) istraživanju trajanje veze bio je značajan prediktor za osjećaj olakšanja, tuge i krivnje, no neznačajan za osjećaj ljutnje. Ovaj nalaz nam pokazuje da su drugi konstrukti salijentniji prilikom predviđanja osjećaja usamljenosti nakon prekida što bi moglo značiti da bez obzira koliko je veza trajala, osobe su izgubile emocionalnu povezanost koju su do tada imali. Neovisno o trajanju veze, njenim gubitkom, izgubili smo ključnu blisku osobu u životu.

Neznačajan je bio i prediktor kvalitete veze, naime iako neka istraživanja pokazuju pozitivnu korelaciju, kvaliteta prekinute veze u istraživanju Rhoadesa i suradnika (2011) pokazala je negativnu povezanost. Osobe koje su bile zadovoljnije vezom, imale su manji pad u zadovoljstvu životom nakon prekida. Istraživači navode kako je moguća pozitivna povezanost između zadovoljstva vezom i zadovoljstva životom općenito zbog čega se i bolje nose s prekidom. No, Mirsu-Paun i Oliver (2017) navode kako prekid kao iznenadni događaj u životu može dovesti do povećanog traženja pomoći okoline što u konačnici smanji negativne ishode. Iz navedenog se vidi kako kvaliteta veze daje nejasne rezultate u pogledu posljedica prekida. No, kao što su Mirsu-Paun i Oliver (2017) pretpostavili, možda element socijalne podrške ima efekt na poteškoće, u našem slučaju usamljenost, gdje nam je socijalna podrška značajan prediktor. Još jedno moguće objašnjenje spominje i Simpson (1990) u istraživanju gdje navodi kako je za muškarce, izbjegavajuća privrženost bila prediktor poteškoća nakon prekida (gdje su oni osjećali manje poteškoća), neovisno o kvaliteti i trajanju veze. Odnosno, ovo nam govori kako privrženost ima važnu ulogu povrh samih

karakteristika veze. Nadalje, treba biti oprezan prilikom interpretiranja rezultata na ovom upitniku u kontekstu ovog uzorka ispitanika. Pitanje je koliko objektivno osobe koje su nedavno prekinule vezu mogu procijeniti njenu kvalitetu (možda je netko imao kvalitetnu vezu, no nakon što je osoba ostavljena, gleda na cijelu vezu negativnije i prisjeća se loših situacija čime je ta procjena niža od realne situacije). Treba uzeti u obzir i varijabilitet u toj varijabli koji je nizak, odnosno možda nismo obuhvatili dovoljan raspon odgovora u varijabli kvalitete veze kako bismo uočili razlike. Štoviše, s obzirom na to da imamo značajnu povezanost kvalitete veze i sudjelovanja u prekidu te sigurnosti u razlog prekida, moguće da objašnjenja navedena niže u tekstu mogu biti primjenjiva i u slučaju ovog prediktora.

Nadalje hipoteza 1d odnosila se na karakteristike prekida kao prediktora, preciznije, uloge u prekidu, sigurnosti u razlog prekida i vremena koje je proteklo od prekida. U prvom problemu, pretpostavili smo da će uloga u prekidu imati značajan doprinos emocionalnoj usamljenosti. Istraživanja pokazuju nejasne nalaze oko toga kako će uloga u prekidu (jesu li inicirali prekid ili nisu) biti povezana s poteškoćama nakon prekida. Naši nalazi su u skladu s još nekim istraživanjima (Tashiro i Frazier, 2003; Sbarra, 2006). Sbarra (2006) u svom istraživanju navodi kako nisu dobili značajnost tog prediktora za emocije ljutnje i tuge. Mi smo pretpostavili da će osobe koje nisu očekivale prekid te nisu sudjelovale u njemu imati veće razine usamljenosti zato što nisu očekivale gubitak. Postoji značajna povezanost između te dvije varijable, no uloga u prekidu ne pokazuje se kao značajan prediktor. Iz toga možemo zaključiti da, iako osobe koje su prekinule vezu imaju manje razine emocionalne usamljenosti ostali prediktori bolje predviđaju emocionalnu usamljenost. S druge strane, za socijalnu usamljenost smo pretpostavili da uloga u prekidu neće biti značajan što smo istraživanjem i potvrdili. Važno je uzeti u obzir i prirodu tog pitanja, naime Hill i suradnici (1976) pokazali su tendenciju ispitanika da na pitanje o tome tko je prekinuo vezu odgovore kako su upravo oni prekinuli vezu, što može biti mehanizam da se lakše nose s tim prekidom, zato što će u tom slučaju prekid veze biti željeni ishod. U našem istraživanju imamo veći broj ispitanika koji su izjavili da su sudjelovali u prekidu (odnosno inicirali prekid ili zajednički sudjelovali u prekidu). Shodno tome, rezultate treba uzeti s oprezom jer, iako je partner ispitanika

prekinuo vezu, ispitanici su mogli reći da su i oni sudjelovali u tom prekidu. U drugom problemu, pretpostavili smo da će taj prediktor biti neznačajan, što smo i potvrdili.

Vrijeme proteklo od prekida nije se pokazao kao značajan prediktor za obje usamljenosti, čime smo potvrdili hipotezu za socijalnu usamljenost, no nismo za emocionalnu. U ovom istraživanju u analizu smo uzeli ispitanike koji su u zadnjih 7 mjeseci doživjeli prekid romantične veze. Literatura pokazuje kako u prosjeku poteškoće nakon prekida traju do 6 mjeseci (Yildirim i Demir, 2015). Premali raspon vremena koji je uzet u obzir je mogući razlog zašto nismo dobili značajnost vremena od prekida kao prediktora. Iako nam je korelacija varijable vremena od prekida s emocionalnom usamljenosti negativno povezana i značajna, moguće da je prediktor imanja novog partnera imao ulogu u neznačajnosti vremena od prekida kao prediktora. Za očekivati je da s dužim protokom od prekida, ljudi u većoj mjeri nalaze nove partnere što dodatno umanjuje usamljenost. Sličan nalaz ima i istraživanje Tashira i Frazier (2003) koji su uzimali uzorak ljudi koji su doživjeli prekid u zadnjih 9 mjeseci, gdje je prediktor vremena neznačajan, a prediktor imanja novog partnera značajan. Tran (2023) dobiva značajnost vremena, no raspon odgovora je do 30 mjeseci proteklo od prekida.

Nadalje, sigurnost u razlog prekida bio je još jedan od prediktora u našem istraživanju, a pokazao se neznačajnim za obje vrste usamljenosti. Pretpostavili smo da će biti značajan samo za emocionalnu usamljenost, no nismo potvrdili taj nalaz. Saffrey i EhrenBerg (2007) navode kako je ruminacija, odnosno pretjerano promišljanje o prošlosti, jedan od razloga zašto ljudi koji imaju anksioznu privrženost lošije reagiraju na prekid i teže se nose s njim. Nesigurnost u točan razlog prekida može započeti proces ruminacije te time otežati oporavak. Naime, povezanost sigurnosti u razlog prekida i dimenzije anksioznosti pokazala se značajnom u smjeru da su osobe koje imaju višu anksioznu privrženost manje sigurne u razlog prekida. Možemo reći da su osobe koje imaju povišenu anksioznu privrženost sklonije ruminiranju, pa i time stalnom promišljanju što je pošlo po krivu. To može objasniti zašto nam taj prediktor nije značajan, s obzirom na to da se dimenzija anksioznosti pokazala kao značajan prediktor, može biti da ona bolje predviđa usamljenost nakon prekida jer je

ruminacija pa time i nesigurnost u razlog prekida karakteristika ljudi koji imaju višu anksioznu privrženost.

Prediktor privrženosti uključen je u hipotezu 1e i 2b te smo pretpostavili da će obje dimenzije privrženosti biti značajne za obje vrste usamljenosti u smjeru da će više dimenzije nesigurne privrženosti predviđati i višu usamljenost. Dimenzija anksioznosti bila je značajna za obje usamljenosti i poklapa se s našim hipotezama, dok je dimenzija izbjegavanja bila značajna samo za emocionalnu usamljenost.

Dimenzija anksioznosti značajno je bila povezana s još nekim prediktorima, točnije osobe koje imaju viši rezultat na dimenziji anksioznosti u manjoj mjeri su sudjelovale u prekidu te u manjoj mjeri bili sigurni u razlog prekida. Taj nam je nalaz u skladu s već ranije navedenim da su osobe izraženije anksiozne privrženosti sklonije ruminiranju. Nadalje, osobe anksiozne privrženosti sklonije su osjećati opsesivnu preokupaciju vezom i partnerom (Hazan i Shaver, 1987) zbog čega smo i očekivali da će gubitak partnera za njih pospješiti vjerojatnost javljanja osjećaja usamljenosti. Campbell i Marshall (2011) navode kako rezultati istraživanja pokazuju da osobe anksiozne privrženosti teško potiskuju misli o partnerovom napuštanju te u situacijama prijetnje vezi više osjećaju emocije straha i više se okreću partneru nego ostalim osobama iz okoline. To nam može biti objašnjenje rezultata da oni osjećaju više razine socijalne usamljenosti, ali i emocionalne. Rezultati nam pokazuju da je dimenzija anksioznosti bila bolji prediktor te ima veći samostalni doprinos od dimenzije izbjegavanja. Dimenzija izbjegavanja značajno je povezana s drugačijim prediktorima od dimenzije anksioznosti, a te korelacije nam govore da osobe koje imaju viši rezultat na dimenziji izbjegavanja imaju veze koje traju kraće, procjenjuju nižu kvalitetu tih veza i nižu socijalnu podršku. Taj nalaz potvrđuje nam da se ove dvije dimenzije uistinu razlikuju. Simpson (1990) navodi i kako postoji razlika u karakteristikama veza između osoba sigurne i osoba nesigurne privrženosti, gdje osobe nesigurne privrženosti imaju veze u kojima je više neugodnih emocija nego u vezama sigurno privrženih pojedinaca. Pogotovo se to pokazuje izraženim kod izbjegavajućih osoba gdje postoje niže razine međuovisnosti i povjerenja. Ovim istraživanjem nismo se previše dotakli karakteristika prekinute veze, osim subjektivne procjene kvalitete, zbog čega nam nedostaje dokaza za potvrdu tog nalaza. Nadalje, ove

razlike mogle bi biti rezultat toga da su prijateljski i romantični, intimni odnosi drugačiji po svojoj prirodi, gdje se u bliskijim odnosima očekuje veća povezanost i bliskost, a u prijateljskim odnosima je moguća veća distanciranost.

Istraživanja su pokazala da je privrženost povezana i s načinom na koji se ljudi nose s problemima i stresnim situacijama. Sigurno privržene osobe pokušavaju prihvatiti situacija u kojoj se nalaze i okreću se drugima za podršku i pomoć. Anksiozno privržene osobe stavljaju fokus na negativne misli, sjećanja i osjećaje što dovodi do viših razina poteškoća. Izbjegavajuće privržene osobe stavljaju naglasak na autonomiju i oslanjaju se na sebe te je moguće oslanjanje na strategije udaljavanja i povlačenja (Mikulincer i Florian, 1998). Hazan i Shaver (1987) navode kako su kod osoba izbjegavajuće privrženosti dobili nalaz koji pokazuje da osobe izbjegavajuće privrženosti izjavljuju kako su distancirani od drugih ljudi, ali da se ne osjećaju usamljeno, što se poklapa s ranije spomenutim strategijama nošenja kojoj je fokus na autonomiji. To možemo povezati s nalazima koje smo dobili, gdje nam je anksiozna privrženost prediktivna za obje vrste usamljenosti, dok nam je izbjegavanje prediktivno samo za emocionalnu usamljenost. Dimenzija anksioznosti je ta koja ima jasniju ulogu u usamljenosti kada pričamo u kontekstu privrženosti i nošenja sa stresnom situacijom (u slučaju našeg uzorka, prekid veze), gdje oni koji imaju nisku razinu, doživljavaju i niže razine usamljenosti. Razlika u dimenziji anksioznosti i izbjegavanja leži i u tome da anksiozniji pojedinci žele podršku drugih, no osjećaju se nesigurno oko toga, dok osobe s izraženim izbjegavanjem ne očekuju podršku drugih.

Bernardon (2011) navodi kako privrženost ima direktnu povezanost s usamljenosti, no i da djeluje preko percipirane socijalne podrške. Moguće objašnjenje je da nam kod socijalne usamljenosti veći dio objašnjava prediktor percipirane socijalna podrška što čini izbjegavanje neznačajnim prediktorom.

Socijalna podrška pokazala se kao prediktor koji najviše doprinosi usamljenosti, a u istraživanjima i ima velik doprinos u poteškoćama nakon prekida, što je bilo u skladu s očekivanjima te se isti nalaz dobiva i u ostalim istraživanjima (Frazier i Cook, 1993; Yildirim i Demir, 2015; Bernardon i sur., 2011; Carter, Knox i Hall, 2019, Salimi i Bozorgpour, 2012; Larose i sur., 2001). Tim rezultatom potvrdili smo hipoteze H1f i H2c, za oba kriterija,

socijalnu i emocionalnu usamljenost i pokazali percipiranu socijalnu podršku kao prediktor usamljenosti s najvišim samostalnim doprinosom. Takav nalaz je i za očekivati jer se socijalna podrška pokazuje velikim faktorom u nošenju sa stresnim situacijama (Aronson i sur., 2005), no ona je i veliki faktor u osjećaju usamljenosti (Zhang i Dong, 2022). Istraživanja pokazuju da podrška prijatelja igra važniju ulogu u osjećaju usamljenosti od podrške partnera (Zhang i Dong, 2022). Iako u našem istraživanju nismo mjerili kakav je tip podrške, ovi rezultati mogu objasniti to da nam je prediktor socijalne podrške bio značajan i za emocionalnu i za socijalnu podršku (uzimajući u obzir uzorak ljudi koji je nedavno izgubio partnera).

Neto (2015) u istraživanju dobiva da su za predviđanje emocionalne i socijalne usamljenosti subjektivni faktori dobrobiti, poput pozitivnog i negativnog afekta te zadovoljstva ljubavnim životom, značajniji od sociodemografskih karakteristika. Već ranije spomenuto istraživanje Akbag i Erdem Imamoglu (2010) također potvrđuju da je u vidu usamljenosti subjektivni doživljaj imao veću ulogu od sociodemografskih karakteristika. Kada govorimo o našem uzorku gdje su sve osobe prekinule romantičnu vezu unutar 7 mjeseci, sociodemografski podaci, karakteristike tog prekida i karakteristike prekinute veze nisu predviđali usamljenost, već su najsnažniji prediktori bili povezano s time imaju li novog partnera, socijalnom podrškom te privrženosti. Iz toga možemo zaključiti da neovisno o tome kakva je bila prekinuta veza i sam prekid, usamljenost možemo predvidjeti razinom socijalne podrške koju imaju te tipom privrženosti. Dakle, osobe koje imaju novog partnera i višu razinu socijalne podrške osjećat će manju emocionalnu usamljenost. Obje dimenzije privrženosti, izbjegavanje i anksioznost, predviđat će emocionalnu usamljenost, dok će socijalnu usamljenost predviđati samo anksioznost, u sličnoj mjeri kao i emocionalnu.

U svrhu boljeg razumijevanja rezultata, dodatno je provedena hijerarhijska regresijska analiza za oba kriterija. Tablica s rezultatima za socijalnu usamljenost nalazi se u Prilogu 1 te za emocionalnu usamljenost u Prilogu 2. Analiza je provedena u tri koraka, u prvi korak smjestili smo sociodemografske karakteristike te karakteristike veze i prekida, u drugi korak dvije dimenzije privrženosti kao relativno stabilne obrasce ponašanja u vezama te u treći korak socijalnu podršku kao socijalni kontekst osobe nakon prekida veze. Iz Priloga 1



vidljivo je da je dimenzija izbjegavanja bliskosti značajna u drugom koraku kada je uvedena u analizu, no u trećem koraku kada smo dodali prediktor socijalne podrške, varijabla izbjegavanja postaje neznačajna. Već ranije spomenuto istraživanje Bernardona i suradnika (2011) navodi kako su pronašli djelomičnu medijacijsku ulogu percipirane socijalne podrške u podlozi povezanosti privrženosti i usamljenosti. Rezultati medijacije socijalne podrške na povezanost dimenzije izbjegavanja i socijalne usamljenosti na našem uzorku prikazani su u Prilogu 3. Indirektni efekt objašnjava 69.7% medijacije te je značajan, dok direktni efekt nije značajan što ukazuje na potpuni medijacijski efekt. Možemo reći da je u podlozi povezanosti dimenzije izbjegavanja i socijalne usamljenosti zapravo socijalna podrška koja umanjuje socijalnu usamljenost. Drugim riječima, osobe s visokim rezultatom na dimenziji izbjegavanja imaju nižu socijalnu podršku, a niža socijalna podrška je povezana s višim razinama socijalne usamljenosti, čime smo dodatno potkrijepili objašnjenja ranije navedena u radu. Sličan trend dobili smo i kod varijable roda u hijerarhijskoj analizi za kriterij emocionalne usamljenosti. Dodavanjem socijalne podrške u trećem koraku rod nam je postao neznačajan prediktor. Provjerili smo medijacijski efekt socijalne podrške u povezanosti roda i emocionalne usamljenosti. Rezultati su vidljivi u Prilogu 4. Iz rezultata je vidljivo da smo dobili potpuni medijacijski efekt gdje je indirektni efekt značajan i objašnjava oko 95% medijacije. Dakle, muškarci imaju nižu razinu percipirane socijalne podrške, a osobe niske razine percipirane socijalne podrške imaju više razine emocionalne usamljenosti. Time smo također potkrijepili objašnjenja ranije navedena u tekstu.

#### *Praktične implikacije*

Osobe mlade odrasle dobi ranjiva su skupina za doživljavanje prekida romantične veze zbog toga je važno znati kako se nositi s tim poteškoćama i kako im pristupiti. Nadalje, poznato je da se usamljenost javlja nakon gubitaka raznih vrsta. Što se tiče prekida romantične veze, okolina često ima percepciju da, na primjer, ako je netko prekinuo vezu koja je trajala kratko, neće biti toliko pogođen prekidom. Prednost ovog istraživanja je da se bavi specifično osjećajem usamljenosti na uzorku osoba koje su doživjele prekid veze te uzima u obzir karakteristike prekinute veze, prekida, sociodemografske karakteristike osobe te privrženost i socijalnu podršku. Našim istraživanjem pokazali smo da karakteristike veze i samog prekida

ne doprinose usamljenosti koja će se osjećati nakon prekida. To nam pokazuje da je dobro krenuti od pretpostavke da će se većina ljudi, u pravilu, osjećati usamljeno nakon prekida. Zašto je to važno osvijestiti? Usamljenost može prethoditi ili se javiti uz ostale neugodne emocije i dovesti do problematičnih ponašanja i narušenog mentalnog zdravlja (Peltzer i Penpig, 2017; Heinrich i Gullone, 2006; Zhang i Dong, 2022) zbog čega je bitno primijetiti kada je netko usamljen i kako im možemo pomoći.

Socijalna podrška pokazala se značajnom u tome hoće li ljudi biti usamljeni, ne samo u kontekstu socijalne usamljenosti, već socijalna podrška može umanjiti i emocionalnu usamljenost koja nastaje zbog gubitka bliskog partnera. To nam govori kako je korisno poticati ljude u svojoj okolini da potraže podršku i pomoć, kako stručnjaka tako i svojih prijatelja i obitelji umjesto da se izoliraju još više. U radu stručnjaka, ovi rezultati mogu pomoći tome da se fokus stavlja na podršku koju ljudi imaju oko sebe. Nadalje, uzimajući u obzir ova znanja i s obzirom na to da su prekidi romantične veze najčešći u mladoj odrasloj dobi, pogotovo među populacijom studenata, bilo bi korisno u tom kontekstu organizirati grupe podrške. Na taj način osobe koje nemaju dostupnu kvalitetnu socijalnu podršku u svojoj okolini mogu pronaći osobe koje se nose sa sličnim problemima i tako dobiti podršku. Također, znajući da su osobe nesigurne privrženosti, pogotovo one anksiozne privrženosti, sklonije osjećaju usamljenosti, korisno je u terapiji se osvrnuti i na privrženost pacijenata te rad na osobnom planu. No, isto tako, osvijestiti i anticipirati da je vjerojatnije da će osobe nesigurne privrženosti doživjeti više razine usamljenosti. To nam pomaže pripremiti daljnji tijek terapije i savjetovanja čime možemo olakšati kako će se nositi s problemima, a tako i potencijalnim prekidom u budućnosti.

#### *Ograničenja i preporuke za buduća istraživanja*

Ograničenje u ovom istraživanju može biti broj sudionika na ovaj broj prediktora, neki istraživači navode kako bi za veću snagu rezultata i uočavanje malog efekta bilo dobro imati 30 sudionika po prediktorskoj varijabli, što bi u našem slučaju bilo oko 330 sudionika (VanVoorhis i Morgan, 2007). Nadalje, rezultati su u ovom istraživanju prikupljeni u jednoj točki mjerenja što nam ne dopušta vidjeti promjene u objašnjenju prediktora u različito vrijeme proteklo od prekida. Samim time i već spomenuti uvjet od 6 mjeseci od prekida koji

nam ograničava vidjeti kako se vrijeme proteklo od prekida mijenja kao prediktor u kontekstu usamljenosti. Nadalje, uzorak osoba su većinom žene između 20 i 25 godina što može biti pristran uzorak. Uzorak se sastoji od osoba u Republici Hrvatskoj koje znaju hrvatski jezik što je važno uzeti u obzir kod čitanja ovih rezultata i potencijalnog generaliziranja na ostatak populacije. Naime, Rajh, Budak i Anić (2016) na uzorku Hrvata pokazali su da je Hrvatska pretežno individualistička kultura te da naginje k femininom tipu kulture što je karakteristika razvijenih zemalja. To znači da se više njeguju individualni nasuprot kolektivnih interesa te da su vrijednosti više u skladu s femininim osobinama poput suosjećanja. Također su te karakteristike više izražene kod mlađe populacije što je upravo i naš uzorak. Zbog toga ovi rezultati možda ne bi bili primjenjivi na drugačiji tip kulture.

Ovaj rad proučavao je prediktore usamljenosti na uzorku osoba koje su prekinule vezu, no bilo bi korisno provjeriti i kako se osobe nose s tom usamljenosti, odnosno što čine kako bi smanjili taj osjećaj. Nešto što je moglo utjecati na rezultate, a bilo bi korisno ispitati jest odnos s bivšim partnerom nakon prekida veze. Naime, priroda odnosa nakon prekida, odnosno jesu li bivši partneri ostali prijatelji i u kontaktu može biti povezano s tim kako će se osjećati, a svakako i s osjećajem usamljenosti. Saffrey i EhrenBerg (2007) navode kako je mogući mehanizam u nošenju s prekidom iskustvo u vezama i s prekidima veza. Tako će oni koji imaju više iskustva u prekidima biti manje okupirani njime pa se samim time i lakše nose s prekidom. Zbog toga bi bilo korisno ispitati koliko su veza do tada imali (i koliko prekida doživjeli). Nastavno na rezultate ovog istraživanja, znamo kako je socijalna podrška važan faktor u nošenju s prekidom te bi bilo dobro provjeriti traže li osobe više podrške nakon prekida ili je bitno i to kakvu podršku su imali prije prekida, ali i ispitati koji tip podrške primaju i od kojih osoba ju primaju (novi partner, prijatelji ili obitelj).

## **ZAKLJUČAK**

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi odrednice emocionalne i socijalne usamljenosti nakon prekida romantične veze. Zaključno, rezultati istraživanja pokazali su da karakteristike prekida i karakteristike prekinute veze te sociodemografske karakteristike osobe ne igraju značajnu ulogu u predviđanju usamljenosti nakon prekida. Naime, najvažniju ulogu ima percipirana socijalna podrška, ne samo za socijalnu usamljenost, već i za emocionalnu usamljenost. Nadalje, osobe izražene anksiozne privrženosti pod većim su rizikom da osjećaju socijalnu i emocionalnu usamljenost nakon prekida, dok je dimenzija izbjegavanja bila nešto slabiji prediktor od dimenzije anksioznosti, samo za emocionalnu usamljenost. Pronalazak novog partnera pokazao se važnim prediktorom u predviđanju emocionalne usamljenosti.

## LITERATURA

- Akbag, M. i Erden Imamoglu, S. (2010). The Prediction of Gender and Attachment Styles on Shame, Guilt, and Loneliness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10, 669-682.
- Amato, P. R., i Previti, D. (2003). People's Reasons for Divorcing: Gender, Social Class, the Life Course, and Adjustment. *Journal of Family Issues*, 24(5), 602-626. <https://doi.org/10.1177/0192513X03254507>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73.
- Aronson, E., Wilson, T.D., Akert, R.M. (2005). *Socijalna psihologija*. MATE d.o.o.
- Ashton, W. A., i Fuehrer, A. (1993). Effects of gender and gender role identification of participant and type of social support resource on support seeking. *Sex Roles: A Journal of Research*, 28(7-8), 461-476. <https://doi.org/10.1007/BF00289608>
- Beckmeyer, J.J., i Jamison, T.B. (2019). Is Breaking Up Hard to Do? Exploring Emerging Adults' Perceived Abilities to End Romantic Relationships. *Family Relations*, 69. <https://dx.doi.org/10.1111/fare.12404>
- Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Naklada Slap.
- Bernardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J., i Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 43(1), 40-51. <https://doi.org/10.1037/a0021199>
- Borys, S., i Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 63-74. <https://doi.org/10.1177/0146167285111006>
- Brennan, K. A., Clark, C. L., i Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). The Guilford Press.

- 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. <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1502523>
- Ćubela, V. (2004). Skala socijalne i emocionalne usamljenosti U: K. Lacković-Grgin, A. Proroković, V. Ćubela i Z. Penezić (ur.). Zbirka psihologijskih skala i upitnika, Sv. 2 (str. 36-45). Zadar: Filozofski fakultet u Zadru.
- Davis, M. H., Morris, M. M., i Kraus, L. A. (1998). Relationship-specific and global perceptions of social support: Associations with well-being and attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 468–481
- Davis, D., Shaver, P. R., i Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: the roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality & social psychology bulletin*, 29(7), 871–884. <https://doi.org/10.1177/0146167203029007r>
- DiTommaso, E., i Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 417–427. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00204-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00204-8)
- Eastwick, P. W., Finkel, E. J., Krishnamurti, T., i Loewenstein, G. (2007). Mispredicting distress following romantic breakup: Revealing the time course of the affective forecasting error. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 800–807. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2007.07.001>
- Erikson, E. (1959). *Theory of identity developmen*. New York: International Universities Press.
- Fine, M. A., i Sacher, J. A. (1997). Predictors of distress following relationship termination among dating couples. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 16(4), 381–388. <https://doi.org/10.1521/jscp.1997.16.4.381>

- Frazier, P. A., i Cook, S. W. (1993). Correlates of Distress Following Heterosexual Relationship Dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(1), 55-67. <https://doi.org/10.1177/0265407593101004>
- Green, J., Campbell, W. K. i Davis, J. (2007). Ghosts From the Past: An Examination of Romantic Relationships and Self-Discrepancy. *The Journal of social psychology*. 147, 243-64.
- Hawkley, L. C., i Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hazan, C. i Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C. i Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1–22. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1)
- Heinrich, L. M., i Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: a literature review. *Clinical psychology review*, 26 (6), 695–718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Hendrick, S. S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50(1), 93–98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Hill, C. T., Rubin, Z., i Peplau, L. A. (1976). Breakups before marriage: The end of 103 affairs. *Journal of Social Issues*, 32(1), 147–168. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1976.tb02485.x>
- Hrvatski zavod za statistiku (n.d.). *Manje brakova*. <https://web.dzs.hr/demography/bloc-4a.html?lang=hr>

- Kafetsios, K., i Sideridis, G. D. (2006). Attachment, Social Support and Well-Being in Young and Older Adults. *Journal of Health Psychology*, 11, 863-876. <https://doi.org/10.1177/1359105306069084>
- Kamenov, Ž. i Jelić, M. (2003). Validacija instrumenta za mjerenje privrženosti u različitim vrstama bliskih odnosa: Modifikacija Brennanova Inventara iskustava u bliskim vezama. *Suvremena psihologija*, 6(1), 73-91.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York :Guilford Press.
- Larose, S., Guay, F., i Boivin, M. (2002). Attachment, social support, and loneliness in young adulthood: A test of two models. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(5), 684–693. <https://doi.org/10.1177/0146167202288012>
- Larsen, R.J. i Buss, D.M. (2007). *Psihologija ličnosti*. Naklada Slap.
- Lux, U. (2021). States of mind regarding past partnerships: Development and initial validation of the Former Relationship Interview. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(8), 620–639. <https://doi.org/10.1080/10502556.2021.1993019>
- Medved, A. i Keresteš, G. (2011). Usamljenost u ranoj adolescenciji: spolne i dobne razlike te povezanost sa socijalnim odnosima. *Društvena istraživanja*, 20 (2 (112)), 457-478. <https://doi.org/10.5559/di.20.2.0>
- Mikulincer, M., i Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. *Attachment theory and close relationships* (pp. 143–165). The Guilford Press.
- Milas, G. (2009). *Istraživačke metode u psihologiji i drugim društvenim znanostima*. Naklada Slap.
- Mirsu-Paun, A., i Oliver, J. A. (2017). How Much Does Love Really Hurt? A Meta-Analysis of the Association Between Romantic Relationship Quality, Breakups and Mental



- Health Outcomes in Adolescents and Young Adults. *Journal of Relationships Research*, 8, e5. <https://doi.org/10.1017/jrr.2017.6>
- Moller, N. P., Fouladi, R. T., McCarthy, C. J., i Hatch, K. D. (2003). Relationship of attachment and social support to college students' adjustment following a relationship breakup. *Journal of Counseling & Development*, 81(3), 354–369. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00262.x>
- Monteiro, N. M., Balogun, S. K., i Oratile, K. N. (2014). Managing stress: the influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(2), 153–173. <https://doi.org/10.1080/02673843.2014.908784>
- Mund, M., Freudling, M. M., Möbius, K., Horn, N., i Neyer, F. J. (2020). The stability and change of loneliness across the life span: A meta-analysis of longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Review*, 24(1), 24-52. <https://doi.org/10.1177/1088868319850738>
- Neto, F. (2015). Socio-demographic and Subjective Well-being Predictors of Social and Emotional Loneliness. *Social Inquiry into Well-Being*, 1, 13-21.
- Nicolaisen, M., i Thorsen, K. (2014). Loneliness among men and women--a five-year follow-up study. *Aging & mental health*, 18(2), 194–206. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.821457>
- Peltzer, K. i Pengpid, S. (2017). Loneliness: Its correlates and associations with health risk behaviours among university students in 25 countries. *Journal of Psychology in Africa*. 27. 247-255. <https://doi.org/10.1080/14330237.2017.1321851>
- Petz, B., Kolesarić, V., i Ivanec, D. (2012). *Petzova statistika - Osnovne statističke metode za nematematičare*. Naklada Slap.
- Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., i Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: the impact of unmarried relationship dissolution on mental

- health and life satisfaction. *Journal of family psychology*, 25(3), 366–374. <https://doi.org/10.1037/a0023627>
- Robak, R. W., i Weitzman, S. P. (1998). The nature of grief: Loss of love relationships in young adulthood. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 3, 205–216. <https://doi.org/10.1080/10811449808414442>
- Rokach, A. (1989). Antecedents of Loneliness: A Factorial Analysis. *Journal of Psychology*, 123, 369-384. <https://doi.org/10.1080/00223980.1989.10542992>
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., i Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313–1321. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.6.1313>
- Saffrey, C., i Ehrenberg, M. (2007). When thinking hurts: Attachment, rumination, and postrelationship adjustment. *Personal Relationships*, 14(3), 351–368. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00160.x>
- Salimi, A. i Bozorgpour, F. (2012). Percieved Social Support and Social-Emotional Loneliness. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 69. 2009-2013. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.158>
- Sbarra, D. A., i Emery, R. E. (2006). The emotional squeal of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12, 213–232. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x>
- Simpson, J. A. (1987). The dissolution of romantic relationships: Factors involved in relationship stability and emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 683–692. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.4.683>
- Sprecher, S. (1994). Two sides to the breakup of dating relationships. *Personal Relationships*, 1(3), 199–222. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00062.x>

- Šunjić, M. i Penezić, A. (2014). Skala procjene kvalitete veze U: Ćubela, V., Proroković, A., Penezić, Z., Tucak, I. (ur.). *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*, Sv. 7 (str. 29-32). Zadar: Filozofski fakultet u Zadru.
- 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, 113–128. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00039>
- The jamovi project (2022). *jamovi* (Version 2.4.14) [Computer Software]. <https://www.jamovi.org>
- Tran, K., Castiglioni, L., Walper, S., i Lux, U. (2023). Resolving relationship dissolution - What predicts emotional adjustment after breakup?. *Family process*, 1–14. <https://doi.org/10.1111/famp.12914>
- VanVoorhis, C. i Morgan, B. (2007). Understanding Power and Rules of Thumb for Determining Sample Size. *Tutorials in Quantitative Methods for Psychology*, 3(2).
- Verhallen, A. M., Renken, R. J., Marsman, J.-B. C., i Ter Horst, G. J. (2019). Romantic relationship breakup: An experimental model to study effects of stress on depression (-like) symptoms. *PLoS ONE*, 14(5), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217320>
- Victor, C.R., i Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: A case study of the United Kingdom. *Journal of Psychology*, 146(1–2), 85–104. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613875>
- Yıldırım, B.F. i Demir, A. (2015). Breakup Adjustment in Young Adulthood. *Journal of Counseling & Development*. 93, 38-44. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2015.00179.x>
- Zhang, X., i Dong, S. (2022). The relationships between social support and loneliness: a meta-analysis and review. *Acta Psychologica*, 227, 103616. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103616>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., i Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1)

## PRILOZI

### Prilog 1

Vrijednosti samostalnog doprinosa pojedinih prediktora za kriterij socijalne usamljenosti te rezultat ukupnog doprinosa te odgovarajuće vrijednosti značajnosti za svaki od koraka hijerarhijske regresijske analize na uzorku osoba koje su nedavno doživjele prekid veze.

Prediktor	1.korak	2.korak	3.korak
	$\beta$	$\beta$	$\beta$
Rod	.25***	.28***	.10*
Dob	-.05	-.05	-.03
Novi partner	-.06	.03	.04
Vrijeme od prekida	-.06	-.02	.01
Trajanje veze	.04	.06	.00
Sudjelovanje u prekidu	-.05	-.01	.01
Sigurnost u razlog prekida	-.05	.03	.09
Kvaliteta veze	-.08	-.02	.03
Izbjegavanje	-	-.15**	.04
Anksioznost	-	.28***	.25***
Socijalna podrška	-	-	-.62***
$R^2$ kor	.04	.14	.47
$F$	2.46	5.04	21.22
$p$	0.014	<.001	<.001

Legenda:  $\beta$  = vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta;  $R^2$  = ukupni doprinos objašnjennoj varijanci;  $R^2$ kor = korigirani ukupni doprinos objašnjennoj varijanci;  $F$  = vrijednost ukupnog  $F$ -omjera; \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ ; : Rod:  $\check{Z} = 0; M = 1$ ; Novi partner, Sudjelovanje u prekidu, Sigurnost u razlog prekida -  $ne = 0; da = 1$

## Prilog 2

Vrijednosti samostalnog doprinosa pojedinih prediktora za kriterij emocionalne usamljenosti te rezultat ukupnog doprinosa te odgovarajuće vrijednosti značajnosti za svaki od koraka hijerarhijske regresijske analize na uzorku osoba koje su nedavno doživjele prekid veze

Prediktor	1.korak	2.korak	3.korak
	$\beta$	$\beta$	$\beta$
Rod	.15**	.19***	.04
Dob	-.05	-.06	-.05
Novi parner	-.44***	-.41***	-.34***
Vrijeme od prekida	-.03	.01	.04
Trajanje veze	-.03	.01	-.04
Sudjelovanje u prekidu	-.07	-.04	-.03
Sigurnost u razlog prekida	-.10	-.03	.04
Kvaliteta veze	-.10	-.03	.01
Izbjegavanje	-	-.22***	.13**
Anksioznost	-	.29***	.26***
Socijalna podrška	-	-	-.54***
$R^2$ kor	.23	.35	.60
$F$	10.1	14.5	35.1
$p$	<.001	<.001	<.001

Legenda:  $\beta$  = vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta;  $R^2$  = ukupni doprinos objašnjenjnoj varijanci;  $R^2$ kor = korigirani ukupni doprinos objašnjenjnoj varijanci;  $F$  = vrijednost ukupnog  $F$ -omjera; \* $p$  < .05, \*\*  $p$  < .01, \*\*\* $p$  < .001; : Rod:  $\check{Z}=0; M=1$ ; Novi partner, Sudjelovanje u prekidu, Sigurnost u razlog prekida -  $ne=0; da=1$

### Prilog 3

Prikaz rezultata analize medijacijskog efekta percipirane socijalne podrške u podlozi povezanosti dimenzije izbjegavanja i socijalne usamljenosti, s prikazom indirektnog i direktnog te ukupnog efekta izraženi nestandardiziranim regresijskim koeficijentom (*b*), razinom značajnosti (*p* vrijednost) te postotkom medijacije

	<i>b</i>	<i>p</i>	% medijacije
<i>Efekt izbjegavanja na socijalnu podršku (a)</i>	-.02	.003**	-
<i>Efekt socijalne podrške na socijalnu usamljenost (b)</i>	-7.28	<.001***	-
<i>Indirektni efekt (a*b)</i>	.15	.003**	69.7
<i>Direktni efekt dimenzije izbjegavanja na socijalnu usamljenost (c')</i>	.06	.282	30.3
<i>Ukupni efekt (c)</i>	.21	.006**	100

\**p* < .05, \*\* *p* < .01, \*\*\**p* < .001

### Prilog 4

Prikaz rezultata analize medijacijskog efekta percipirane socijalne podrške u podlozi povezanosti roda i emocionalne usamljenosti, s prikazom indirektnog i direktnog te ukupnog efekta izraženi nestandardiziranim regresijskim koeficijentom (*b*), razinom značajnosti (*p* vrijednost) te postotkom medijacije

	<i>b</i>	<i>p</i>	% medijacije
<i>Efekt roda na socijalnu podršku (a)</i>	-.80	<.001***	-
<i>Efekt socijalne podrške na emocionalnu usamljenost (b)</i>	-5.35	<.001***	-
<i>Indirektni efekt (a*b)</i>	4.27	<.001***	94.99
<i>Direktni efekt dimenzije izbjegavanja na socijalnu usamljenost (c')</i>	-.22	.852	5.01
<i>Ukupni efekt (c)</i>	4.05	.006**	100

\**p* < .05, \*\* *p* < .01, \*\*\**p* < .001