

Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

KOGNITIVNE ODREDNICE SUOČAVANJA S PREKIDOM LJUBAVNE VEZE

Diplomski rad

Katarina Babić

Mentor: Dr. sc. Željka Kamenov, red. prof.

Zagreb, 2013.

Sadržaj

Uvod	1
Vremenske perspektive	1
Uvjerenja o ljubavnim vezama	6
Poteškoće	7
Osobni rast povezan sa stresom	8
Cilj, problemi i hipoteze istraživanja.....	11
Metodologija istraživanja	12
Postupak i sudionici	12
Mjerni instrumenti	13
Rezultati.....	15
Rasprava	23
Metodološki nedostaci i praktične implikacije.....	29
Zaključak	31
Literatura	32

Naslov: Kognitivne odrednice suočavanja s prekidom ljubavne veze

Katarina Babić

Sažetak

Prekid ljubavne veze je stresni životni događaj s kojim se susreće mnogo mladih ljudi. S obzirom da se dosadašnja istraživanja nisu često bavila kognitivnim odrednicama suočavanja s prekidom, željeli smo istražiti određuju li vremenske perspektive i uvjerenja o vezama osobni rast i poteškoće nakon prekida. U istraživanju je sudjelovalo 445 sudionika u dobi od 18 do 30 godina (197 muškaraca i 248 žena). Primijenjeni su sljedeći upitnici: Zimbardov Inventar vremenske perspektive, Skala uvjerenja o bliskim vezama, Upitnik osobnog rasta nakon prekida te Skala poteškoća nakon prekida. Kontrolirajući rod, inicijatora prekida, trajanje veze te vremenski odmak od prekida, većim poteškoćama nakon prekida dodatno doprinose orijentacije na negativnu prošlost i hedonističku sadašnjost. Kontrolirajući rod, inicijatora prekida, trajanje veze te vremenski odmak od prekida, utvrđen je aditivni doprinos vremenskih perspektiva i uvjerenja o vezi objašnjenju osobnog rasta nakon prekida. Većem osobnom rastu nakon prekida veze značajno doprinose orijentacija na hedonističku sadašnjost te vrednovanje intimnosti i vanjskih faktora.

Ključne riječi: vremenske perspektive, uvjerenja o vezi, osobni rast nakon prekida, poteškoće nakon prekida, prekid ljubavne veze

Title: Cognitive determinants of coping with relationship breakup

Summary

Relationship breakup is stressful life event faced by many young people. Given that previous studies have not often examined cognitive determinants of coping with relationship breakup, the goal of this study was to examine whether the time perspectives and close relationship beliefs determine posttraumatic growth and breakup distress. The study was conducted on a sample of 445 participants aged 18 to 30 years (197 men and 248 women). Zimbardo Time Perspective Inventory, The Relationship Beliefs Scale, Breakup Distress Scale and Posttraumatic Growth Inventory were applied in the study. After controlling gender, initiator of the breakup, relationship duration and time elapsed from the breakup, Past-negative and Present-hedonistic perspectives are significant additional predictors of breakup distress. After controlling gender, initiator of the breakup, relationship duration and time elapsed from the breakup, Time Perspective and Relationship Beliefs both have significant additional contribution to explaining personal growth after the breakup. Present-hedonistic perspective and higher valuation of Intimacy and External factors are significant predictors of greater personal growth after the breakup.

Key words: time perspective, relationship beliefs, posttraumatic growth, breakup distress, relationship breakup

UVOD

Kognitivistička teorija objašnjava kako većinu ljudskog ponašanja možemo razumjeti ako prvo shvatimo kako ljudi misle (Sternberg, 2005). Ljudi već ulaze u ljubavnu vezu s raznim stavovima, vrijednostima i očekivanjima te se u vezi ponašaju u skladu s tim stvorenim kognitivnim strukturama. Istraživanja stavljaju takve kognitivne strukture na mjesto središnjeg čimbenika između socijalne kognicije i bliskog odnosa (Fletcher i Kininmonth, 1992). Unatoč sve većem interesu otkrivanja uloge kognitivnog aspekta u bliskim, intimnim odnosima, postoji vrlo malo istraživanja koja su mjerila stabilne kognitivne strukture, poput uvjerenja ili vremenskih perspektiva. S ciljem razumijevanja kako se ljudi nose s prekidom ljubavne veze, trebamo shvatiti kako interpretiraju događaje i vrijeme oko sebe, ali i koja su to uvjerenja stekli za koja smatraju da čine dobru, kvalitetnu vezu.

Mladi odrasli doživljavaju ljubavne veze važnim aspektima svog identiteta, socijalnog statusa i emocionalne sigurnosti (Lepore i Greenberg, 2002). S obzirom da je prekid veze stresno iskustvo, a do sada nisu provedena istraživanja koja bi ispitivala vremenske perspektive i općenita uvjerenja o vezi kao odrednicama suočavanja s prekidom veze, ovim istraživanjem htjeli smo provjeriti kakav način razmišljanja bi mogao osobama donijeti poteškoće pri suočavanju s prekidom, a kakav bi mogao djelovati u suprotnom smjeru, odnosno da osobe iz prekida izvuku pouku te ostvare osobni rast i napredak.

Vremenske perspektive

Prema Keough, Zimbardo i Boyd (1999), doživljaj sebe, svijeta i međuljudskih odnosa se filtrira kroz kognitivne procese utemeljene na vremenu. Zimbardo i Boyd (1999) definiraju vremensku perspektivu kao subjektivan, nesvjestan, kontinuirani proces kojim osobna i interpersonalna iskustva pojedinac stavlja u tzv. vremenske okvire koji stvaraju red i daju smisao tim iskustvima. Vremenska perspektiva igra aktivnu ulogu u životu svakog pojedinca jer utječe na to kako obrađujemo svoja iskustva i organiziramo informacije, kakvo im dajemo značenje te kako stvaramo očekivanja i ciljeve. Usvajanje određene vremenske perspektive predstavlja adaptivno ponašanje jer smanjuje količinu informacija koju moramo obraditi (Zimbardo i Boyd,

2008). Zimbardo i Boyd (1999) su identificirali pet različitih vremenskih perspektiva u zapadnom svijetu, dvije orijentirane prema prošlosti, dvije prema sadašnjosti te jednu prema budućnosti. Usmjerenost na prošlost, sadašnjost ili budućnost predstavlja trajnu karakteristiku pojedinca koja kroz cijeli njegov životni vijek utječe na planiranje, donošenje odluka, očekivanja i ponašanja, jer usvajanje jednog vremenskog okvira dovodi do integracije vremenske perspektive u ličnost pojedinca. Vremenske perspektive uzimaju u obzir situacijske okolnosti. U različitim situacijama ovisi koju ćemo kombinaciju vremenskih perspektiva koristiti i u kojoj mjeri te ne znači da će se osoba uvijek, bez obzira na okolnosti, ponašati u skladu s jednom prevladavajućom vremenskom perspektivom, no uzevši situacijske okolnosti u obzir, vremenska perspektiva predviđa kako će se osoba u većini sličnih situacija ponašati (Zimbardo i Boyd, 2008).

Stechena iskustva u prošlosti utječu na naše ponašanje, uvjerenja i stavove. Osobe koje su dominantno orijentirane prema prošlosti, svoje ponašanje, uvjerenja i stavove uglavnom temelje na prošlim iskustvima, više nego na obilježjima trenutne situacije ili budućnosti (Zimbardo i Boyd, 1999). Postupci i odluke osoba orijentiranih na prošlost prvenstveno su ograničeni sličnim situacijama u osobnoj povijesti i njihovim posljedicama koje je osoba percipirala kao povoljne ili nepovoljne za nju. Općenito govoreći, osobe orijentirane na prošlost su češće konzervativne te vrednuju tradicionalne društvene vrijednosti. Nisu skloni riskirati i ne impresioniraju ih novi, učinkovitiji načini rada za poznate stvari. Cijene obitelj i obiteljske rituale te uživaju u okupljanjima s prijateljima i obitelji, no nisu skloni otvoriti se novim iskustvima ili strancima. Neće imati tendenciju avanturizmu jer uglavnom ne žele daleko putovati ili živjeti daleko od kuće. Pozitivna strana orijentacije na prošlost je stabilan osjećaj „vlastitog ja“ tijekom vremena, osjećaj „ukorijenjenosti“, koja nedostaje orijentaciji prema budućnosti i sadašnjosti (Zimbardo i Boyd, 2008). Osobe orijentirane prema prošlosti razlikuju se s obzirom na stavove o prošlosti (Zimbardo i Boyd, 1999). Važno je naglasiti da stavovi mogu biti odraz stvarnih iskustava ili revidiranih iskustava na temelju točnih ili netočnih sjećanja (Gilbert i Sifers, 2011). Ukoliko su njihova dosadašnja iskustva uglavnom pozitivna, ove osobe će uživati u nostalgичnim uspomnama na „dobra stara vremena“, čak i ako se trenutno suočavaju s lošom situacijom. Ukoliko su njihova dosadašnja iskustva uglavnom negativna, oni postaju

opterećeni neuspjehom i frustracijom te beskrajno ruminiraju o nepromjenjivoj prošlosti unatoč sadašnjim dobrim vremenima (Zimbardo i Boyd, 2008).

Perspektiva usmjerena na negativnu prošlost odnosi se na dosljedno usmjeravanje na negativne događaje u osobnoj povijesti. Te osobe su karakterizirane pesimističnim, negativnim te averzivnim stavovima prema prošlosti. Više su sklone predrasudama nego osobe orijentirane na budućnost ili sadašnjost (hedonističkog tipa). Visoki rezultati na ovoj dimenziji povezani su s depresivnošću, anksioznošću, niskim samopoštovanjem, agresivnošću te nezadovoljstvom (Zimbardo i Boyd, 1999). Osobe s dominantnom orijentacijom na negativnu prošlost imaju nezadovoljavajuće odnose s drugima te manji broj prijatelja u odnosu na osobe s dominantnom orijentacijom na pozitivnu prošlost (Zimbardo i Boyd, 1999).

Suprotno negativnoj prošlosti, osobe koje imaju dominantnu orijentaciju na pozitivnu prošlost imaju općenito toplu, pozitivnu ili čak nostalgичnu perspektivu osobne povijesti. Te osobe su sramežljivije, introvertiranije, ne upuštaju se u rizična ponašanja, lakše stječu prijatelje i partnere te izjavljuju o manje seksualnih partnera (Zimbardo i Boyd, 2008). Orijentacija na pozitivnu prošlost je povezana s visokim samopouzdanjem, samopoštovanjem i očekivanjem da će i budućnost biti pozitivna, odnosno povezana je s orijentacijom na pozitivnu budućnost (Zimbardo i Boyd, 1999). Općenito su sretniji te manje depresivni i anksiozni (Zimbardo i Boyd, 2008). Osim toga, osobe s orijentacijom na pozitivnu prošlost izvještavaju o znatno manje poteškoća, nego osobe s orijentacijom na negativnu prošlost (Gilbert i Sifers, 2011) jer pozitivna prošlost dopušta pojedincu da promijeni značenje negativnog iskustva te razvije pozitivna očekivanja za intimne odnose. Žene uglavnom ostvaruju veće rezultate na ovoj dimenziji od muškaraca (Zimbardo i Boyd, 1999).

Zimbardo i Boyd (1999) razlikuju dvije vremenske perspektive usmjerene na sadašnjost: hedonističku te fatalističku. Osobe koje su usmjerene na sadašnjost karakterizira nedostatak brige za budućnost jer smatraju da se trud ne isplati u budućnosti. Vrlo često takvo ponašanje nije u skladu s društvenim normama te ove osobe mogu nailaziti na prepreke u obrazovanju i rješavanju sukoba. Takvi ljudi su usredotočeni na ono što jest radije nego na ono što je moglo biti ili je prije bilo, a razmišljanje im je konkretnije i manje apstraktno (Zimbardo i Boyd, 2008).

Orijentacija na hedonističku sadašnjost odnosi se na zadovoljenje trenutačnih potreba, uživanje, traženje ugone i uzbuđenja te izbjegavanje boli i neugode (Keogh, Zimbardo i Boyd, 1999). Osobe s ovom dominantnom orijentacijom su sklone traženju rizika uz smanjenu brigu za buduće posljedice. Njihov glavni fokus su aktivnosti kojima izbjegavaju sve što uključuje puno rada i planiranja (Keogh i sur., 1999). Teško im je odgoditi zadovoljstvo te lako dolaze u napast. Osjetljivi su na ovisnosti svih vrsta, bez obzira na znanje o potencijalnim negativnim posljedicama. Više su usredotočeni na proces, a rijetko na rezultate. Manje su uspješni u akademskom okruženju (ili kad su prisiljeni raditi u sredinama orijentiranim na budućnost), nego osobe orijentirane na budućnost. Međutim, mogu biti uspješni u zadacima u kojima je važno usredotočiti se na proces i neposredne detalje, posebno u nekim kreativnim zadacima ili aktivnostima s trenutnom povratnom informacijom, kao što su na primjer, video igre. Mogu uživati u igrama, sportu, hobijima, intimnosti, seksualnosti, zabavama i mogu biti iznimni prijatelji. S druge strane, više su emotivni, impulzivni, nepredvidivi, iritabilni, češće će kršiti dogovore i ponašati se agresivno i nesocijalno ili biti zločinci i kriminalci (Zimbardo i Boyd, 2008), a mogu biti skloni i interpersonalnoj agresiji (Kruger, Reischl i Zimmerman, 2008).

Osobe s dominantnom perspektivom fatalističke sadašnjosti su sklone fatalističkom, bespomoćnom, beznadnom ponašanju prema životu i budućnosti. Vjeruju da je fatalizam dio religijskog sustava vrijednosti u kojem se inicijativa pojedinca treba podrediti snazi božanstva. Često koriste neadaptivan atribucijski stil koji održava njihov fatalizam preuzimanjem odgovornosti za neuspjeh i odricanja zasluge za osobni uspjeh. Pozitivna strana fatalizma je vjerovanje u sreću za promjenu trenutnih okolnosti umjesto napornog rada ili planiranja te je to često potkrijepljeno raznim praznovjerjima i ritualima. Češće doživljavaju više ozbiljnih psihičkih problema (depresija, poremećaji prehrane, ovisnosti o drogama, skloniji su suicidu) u odnosu na ostale vremenske perspektive. Radi vjerovanja da im se ništa dobro ne događa, da su u nepovoljnom položaju i sl. te samoispunjavajućeg proročanstva koje iz tog slijedi, ne ostvaruju velike školske uspjehe. Imaju mnogo seksualnih partnera te su velikoj opasnosti za sudjelovanje u aktivnostima s visokim rizikom, poput upuštanja u nezaštićen seksualni odnos, čak i uz jasne i neposredne opasnosti od AIDS-a ili spolno prenosivih bolesti (Zimbardo i Boyd, 2008).

Orijentacija prema budućnosti odnosi se na općenitu usmjerenost prema budućnosti, prema ostvarivanju ciljeva i dobivanju nagrada. Osobe orijentirane na budućnost su zabrinute za posljedice, vrlo su savjesne, teže za konzistencijom te je njihovo ponašanje ovisno o nagradi. Prihvaćaju odgađanje neposredne nagrade kako bi postigli dugoročno bolje ishode. Vrlo su organizirani i orijentirani ka cilju te mogu biti vrlo kompetitivni ili kooperativni ovisno koja je strategija primjerena situaciji. Dobri su u rješavanju problema i apstraktnom rasuđivanju te često imaju bolje ocjene. S negativne strane, orijentacija na budućnost onemogućuje osobi da uživa u sadašnjosti, prolaznim aktivnostima i iskustvima. Mogu imati više poteškoća u intimnim odnosima od osoba orijentiranih na ostale vremenske perspektive jer uspjehe postižu upravo u situacijama kontrole i predvidljivosti, što često nije karakteristika intimnih odnosa. Ukoliko obole od neke psihičke bolesti, uglavnom je to radi visoke razine tjeskobe, maničnog ponašanja, radoholičarstva ili neuspjeha u ostvarivanju svojih ideala (Zimbardo i Boyd, 2008). Öner (2000; prema Gilbert i Sifers, 2011) je utvrdio da studenti koji su manje orijentirani prema budućnosti (tj. manje brinu o predanosti odnosu i njegovoj trajnosti) izjavljuju o većem zadovoljstvu vezom, odnosno da tjeskobna zaokupljenost pronalaženjem trajnog partnera smanjuje zadovoljstvo. Osobe orijentirane na budućnost izvještavaju o više poteškoća nakon prekida veze jer su usmjerene na traženje trajnog ljubavnog partnera. Osobe koje su manje orijentirane na budućnost će imati veću otpornost nakon prekida (Öner, 2000; prema Gilbert i Sifers, 2011). Žene ostvaruju više rezultate na ovoj perspektivi od muškaraca te su prema tome, muškarci otporniji na poteškoće nakon prekida ljubavne veze (Gilbert i Sifers, 2011). Iz perspektive evolucijske psihologije, nalaz ne iznenađuje. Mlade odrasle žene su više zabrinute od muškaraca za pronalaženjem partnera koji je spreman predano ulagati u odnos (Buss, 2006).

Ljudi nisu orijentirani samo na jednu vremensku perspektivu, već uglavnom istovremeno koriste više njih. Osoba koja koristi adaptivne vremenske perspektive (pozitivnu prošlost, hedonističku sadašnjost i budućnost) uglavnom se prisjeća pozitivnih iskustava iz prošlosti, svoje iskustvo primjenjuje gledajući prema budućnosti te očekuje pozitivne ishode, lako se prepušta i uživa u sadašnjosti te pritom izbjegava sve što joj stvara bol. S druge strane, osoba koja koristi neadaptivne vremenske perspektive (negativnu prošlost i fatalističku sadašnjost) negativno interpretira prošlost i

uglavnom se sjeća samo negativnih događaja te od sadašnjosti također očekuju negativne ishode što je vodi sklonosti fatalizmu i prepuštanju bespomoćnosti.

Uvjerenja o ljubavnim vezama

Vrsta kognicija koja u zadnje vrijeme dobiva sve više pažnje su uvjerenja koja ljudi imaju o odnosima i pojavama koje ih okružuju. Fletcher i Kininmonth (1992) su konstruirali skalu koja će se primjenjivati na općenite stavove o bliskim vezama te su odabrali one tvrdnje za koje su smatrali da će mjeriti faktore koji će rezultirati uspjehom i zadovoljstvom u vezi. Osim toga, željeli su konstruirati skalu koja će biti pročišćena od ponašanja, očekivanja, namjera, atribucija, sjećanja i sl. te će mjeriti isključivo općenita uvjerenja o intimnoj vezi (Fletcher, 1993).

Skala koju su Fletcher i Kininmonth (1992) konstruirali nastala je na temelju kvalitativnih podataka koje su prikupili od studenata pitajući ih da zapišu sve faktore za koje vjeruju da uzrokuju uspješnu seksualnu, ljubavnu vezu ili brak. Iz njihovih odgovora dobiveno je 18 kategorija uvjerenja koja su grupirana u četiri faktora: intimnost, vanjski faktori, strast i individualnost. Intimnost uključuje sva uvjerenja o interpersonalnim stavovima i interakcijama koja su povezana s razvojem intimnosti ili bliskosti. U vanjske čimbenike su uključena uvjerenja koja se odnose na važnost vanjskih okolnosti, ljudi ili problema. Strast je kombinacija seksa i vitalnosti, a individualnost neovisnosti i jednakosti. Tablica 1 prikazuje sva četiri faktora, pripadajuće im kategorije uvjerenja te sadržaj svake kategorije (Fletcher i Kininmonth, 1992). Istraživačima je ponuđeno da koriste 18 kategorija uvjerenja ili 4 faktora, ovisno o njihovim istraživačkim ciljevima. Fletcher i Kininmonth (1992) su dobili rezultate koji ukazuju da muškarci više vrednuju faktor strasti, a žene faktor individualnosti, što je u skladu s očekivanjima jer su muškarci općenito permissivniji, odnosno liberalniji u stavovima o seksu i ljubavi (Hendrick i Hendrick, 1995), dok su žene aktivnije u održavanju socijalnih odnosa izvan ljubavne veze pa je za očekivati da će veću važnost stavljati na faktor individualnosti.

Tablica 1

Prikaz četiri faktora Skale uvjerenja o odnosima s pripadajućim kategorijama uvjerenja uz prikaz sadržaja svake kategorije.

Faktor	Subskala	Sadržaj
<i>Intimnost</i>		
	Povjerenje	iskrenost, odanost, vjernost
	Poštovanje	uvažavanje partnerovih osjećaja, uzajamno poštovanje, uljudnost
	Komunikacija	slušanje, izražavanje osjećaja, razgovaranje o svim temama
	Suočavanje	konstruktivno rješavanje sukoba, izravno suočavanje s konfliktima
	Podrška	pružanje podrške, zadovoljavanje partnerovih potreba
	Prihvatanje	uvažavanje i prihvatanje partnera, prihvatanje kao temelj ljubavi
	Ljubav	pokazivanje ljubavi, ljubav kao uvjet i temelj veze
	Prijateljstvo	partner kao najbolji prijatelj, prijateljstvo kao temelj veze
	Kompromis	kompromisi i žrtve radi veze, zadovoljenje partnerovih potreba
<i>Vanjski faktori</i>		
	Osobna sigurnost	potjecanje iz brižne obitelji, slično podrijetlo, sigurnost u sebe
	Druge važne osobe	slaganje s partnerovim prijateljima i obitelji, dijeljenje prijatelja
	Financije	ekonomska sigurnost, novac jednako važan kao ljubav
	Sličnost	dijeljenje interesa, uvjerenja i vrijednosti, zajedničko vrijeme
	Djeca	djeca kao vrhunac i ispunjenje odnosa
<i>Strast</i>		
	Seks	seksualna privlačnost i kompatibilnost,
	Vitalnost	zabava, romantika i humor
<i>Individualnost</i>		
	Neovisnost	privatnost, vlastito vrijeme, zadržavanje osobnog identiteta
	Jednakost	dijeljenje kućanskih poslova, jednaka odgovornost za vezu

Poteškoće nakon prekida veze

Velik dio postojeće literature o suočavanju s prekidima ispituje učinke prekida na osjećaje nelagode (poteškoće) te na psihološku prilagodbu. S obzirom da ljudi ulažu svoje osjećaje u ljubavnu vezu, nije iznenađujuće da nakon što se veza prekine osjećaju ljutnju, bol, frustraciju te da su ogorčeni, usamljeni ili depresivni (Lepore i Greenberg, 2002). Tinejdžeri koji su nedavno doživjeli prekid veze imaju veći rizik da će počinuti suicid te da će imati simptome velike depresivne epizode (Monroe, Rohde, Seeley i Lewinsohn, 1999; prema Fagundes, 2012). Koristeći različite upitnike za ispitivanje emocija i općenito poteškoća nakon prekida, prethodna istraživanja su dobila različite

rezultate. Neka istraživanja su dobila rezultate koji ukazuju da žene doživljavaju više pozitivnih emocija i manje početnih poteškoća nakon prekida, nego muškarci (Choo, Levine i Hatfield, 1996; Hill i sur, 1976;. Sprecher, 1994;. Sprecher i sur., 1998; prema Perilloux i Buss, 2008), druga da žene doživljavaju više poteškoća nakon prekida, nego muškarci (Mearns, 1991; prema Buss i Perilloux, 2008), a neka nisu dobila rodne razlike u poteškoćama (Tashiro i Frazier, 2003). Različiti rezultati su dobiveni i kad se promatralo tko je prekinuo vezu. Hill i suradnici (1976; prema Buss i Perilloux, 2008) su dobili da su se osobe koje su prekinule vezu osjećale manje depresivno i usamljeno te više sretno, slobodno, ali i krivo u odnosu na ostavljene, dok Tashiro i Frazier (2003) nisu dobili razlike između onih koji su prekinuli vezu i ostavljenih. Perilloux i Buss (2008) su dobili rezultate da ostavljeni imaju više poteškoća nakon prekida ljubavne veze, u odnosu na one koji su prekinuli vezu, a u odnosu na muškarce, žene imaju više poteškoća, pogotovo veću tugu, zbunjenost i strah.

Osobni rast povezan sa stresom

Kako se ne bi u ovom istraživanju osvrnuli samo na negativne posljedice prekida romantičnog odnosa, zanimalo nas je doživljavaju li sudionici neke pozitivne životne promjene koje kasnije mogu voditi većoj kompetenciji i zadovoljstvu u budućoj romantičnoj vezi. Posttraumatski osobni rast može se definirati kao pozitivne osobne promjene povrh prilagodbe koje proizlaze iz psihološke borbe s izazovnim, stresnim ili traumatskim životnim događajima (Tedeschi i Calhoun, 1996). Iako se često naziva posttraumatski, osobni rast povezan sa stresom ne zahtijeva da je osoba doživjela traumu kao okidač po definiciji DSM-IV, odnosno da je osoba doživjela ili svjedočila događaju koje je uključivao stvarnu ili percipiranu prijetnju životu ili ozbiljnoj povredi, prijetnju integritetu same osobe ili drugih (American Psychiatric Association, 1994). S obzirom da prekid veze ne možemo svrstati u traumatski događaj, konstrukt koji ćemo mjeriti zvat ćemo *osobni rast povezan sa stresom* jer je stres ono što prekid zasigurno jest. Osobni rast upućuje na mogućnost da ljudi mogu napredovati, tj. bolje funkcionirati nakon stresnog životnog događaja (Tedeschi i Calhoun, 1996). Rast se ne događa kao izravna posljedica stresa/traume, već se odnosi na borbu pojedinca s novom realnosti (Tedeschi i Calhoun, 2004). Tedeschi i Calhoun (2004) u svojim istraživanjima dobivaju rezultate koji ukazuju da osobe češće doživljavaju osobni rast nakon traumatskog ili stresnog događaja, nego psihičke poremećaje te je to glavni

razlog zašto ga je vrijedno proučavati. Osobni rast povezan sa stresom uključuje promjene u *osobnoj snazi* koje se odnose na pozitivne promjene u vlastitoj percepciji (na primjer, može doći do rasta samopouzdanja), promjene u *interpersonalnim odnosima* (npr. povećanje bliskosti ili jačanje veze), promjene u *religioznosti* (jačanje vjere) i promjene u *životnoj filozofiji* (npr. promjena prioriteta) te *otkrivanje novih mogućnosti* poput novih interesa i stvaranja novih prilika (Tedeschi i Calhoun, 1996). U kontekstu prekida veze kao stresa s kojim se pojedinci susreću, osobni rast se odnosi na pozitivne promjene za koje pojedinci vjeruju da će pridonijeti poboljšanju budućih ljubavnih veza. Najčešće promjene koje osobe spominju odnose se na vlastite karakteristike, specifična ponašanja ili uvjerenja (npr. više sam samopouzdan, naučio/la sam priznati kad sam u krivu). Osobe spominju i neke promjene u odnosima s okolinom (bolji odnosi s obitelji i prijateljima) ili na primjer, poboljšanje školskog uspjeha. Za vrijeme trajanja veze, nije neuobičajeno da partneri zapostave okolinu, poput škole ili prijatelja. Postoji objašnjenje da nakon prekida osobe lakše prepoznaju važnost okolinskih aspekata, više im se posvete te izjavljuju da se sada više oslanjaju na prijatelje i uviđaju njihovu važnost (Tashiro i Frazier, 2003).

Osobni rast je istraživao u širokom rasponu životnih iskustava, od traumatskih događaja poput napada (npr. Kleim i Ehlers, 2009; prema Taku, 2012), srčanog udara (Gangstad, Norman i Barton, 2009) ili rata (npr. Kaler, Erbes, Tedeschi, Arbisi, i Polusny, 2011; prema Taku, 2012) do netraumatskih, ali stresnih životnih događaja poput razvoda braka (Krumrei, Mahoney i Pargament, 2009; prema Taku, 2012) ili otkrivanja seksualne orijentacije (npr. Vaughan i Waehler, 2010; prema Taku, 2012). Tashiro i Frazier (2003) su dobili rezultate koji ukazuju da nema rodne razlike u poteškoćama, ali da žene imaju veći osobni rast nakon prekida veze. Objašnjenje tome može biti da su žene u stanju prognozirati prekid odnosa prije nego se on stvarno dogodi i radi toga se mogu ranije početi pripremati te stvarati pozitivne promjene poput uspostavljanja socijalne mreže izvan same veze. Između onih koji su prekinuli vezu ili su bili ostavljeni nije dobivena razlika niti u poteškoćama niti u osobnom rastu nakon prekida veze (Tashiro i Frazier, 2003).

Iako je do sada istraženo na temelju čega sve možemo predvidjeti prekid veze ili razvod, istraživači su se uglavnom usmjerili na *individualne* (osobine ličnosti, privrženost, razvod roditelja, kohabitacija), *interpersonalne* (obraci komunikacije i

partnerske interakcije, predanost vezi, nejednakost u emocionalnoj uključenosti) i *kontekstualne* odrednice (ekonomska stabilnost/zaposlenost, tranzicija u roditeljstvo, stres, nevjera) (Lee i Sbarra, 2013). Istraživanje koje se bavilo kognitivnim aspektom i suočavanjem s prekidom veze gotovo da i ne postoji. Upravo radi neistraženosti ovog područja, u ovom istraživanju smo pokušali objasniti kako neki kognitivni konstrukti određuju reakcije na prekid. Ranija literatura je tek djelomično zahvatila ove kognitivne odrednice pa je teško bilo predvidjeti kako će se konstrukti ponašati te upravo to predstavlja osnovni interes ovog rada.

Cilj

Ovim istraživanjem željeli smo odgovoriti na pitanje može li se, i u kojoj mjeri, neovisno o karakteristikama veze, na temelju vremenskih perspektiva i uvjerenja o ljubavnim vezama predvidjeti suočavanje s prekidom ljubavne veze. Drugim riječima, zanimalo nas je utvrditi potencijalni aditivni doprinos ovih kognitivnih varijabli objašnjenju poteškoća i osobnog rasta nakon prekida ljubavne veze, povrh očekivanog doprinosa roda i obilježja veze.

U skladu s time formulirali smo dva problema:

1. problem: Utvrditi jesu li, i u kojoj mjeri, vremenske perspektive i uvjerenja o vezi prediktori poteškoća nakon prekida, nakon kontrole roda i obilježja veze.

Hipoteza 1. Značajni prediktori većih poteškoća nakon prekida će biti ženski rod, ostavljenost sudionika, dulje trajanje veze te kraći vremenski odmak od prekida.

Hipoteza 2. Vremenske perspektive će imati dodatni samostalni doprinos objašnjenju poteškoća nakon prekida ljubavne veze, pri čemu će značajni prediktori biti orijentacija na negativnu prošlost i fatalističku sadašnjost.

Hipoteza 3. Uvjerenja o vezi će imati dodatni samostalni doprinos objašnjenju poteškoća nakon prekida ljubavne veze, pri čemu će značajni prediktori biti vrednovanje strasti i individualnosti.

2. problem: Utvrditi jesu li, i u kojoj mjeri, vremenske perspektive i uvjerenja o vezi prediktori osobnog rasta nakon prekida, nakon kontrole roda i obilježja veze.

Hipoteza 4. Značajni prediktori većeg osobnog rasta nakon prekida će biti ženski rod, ostavljenost sudionika, dulje trajanje veze te dulji vremenski odmak od prekida.

Hipoteza 5. Vremenske perspektive će imati dodatni samostalni doprinos objašnjenju osobnog rasta nakon prekida ljubavne veze, pri čemu će značajni prediktori biti orijentacija na pozitivnu prošlost, hedonističku sadašnjost i budućnost.

Hipoteza 6. Uvjerenja o vezi će imati dodatni samostalni doprinos objašnjenju osobnog rasta nakon prekida ljubavne veze, pri čemu će značajni prediktori biti vrednovanje intimnosti i vanjskih faktora.

Metodologija istraživanja

Postupak i sudionici

Istraživanje je provedeno anonimno uz pomoć studenata Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu. Studenti su trebali podijeliti upitnike osobama koje poznaju, a koji odgovaraju željenom uzorku heteroseksualnih osoba u dobi između 18 i 30 godina koji su imali barem jedno iskustvo prekida ljubavne veze. Takav raspon godina je odabran jer se istraživanjem nije namjeravalo zahvatiti osobe koje su u braku ili su se razvele, već samo one koje su bile u manje ili više ozbiljnoj vezi te su tu ljubavnu vezu prekinule. Osobe u toj dobi još uvijek razvijaju socijalne vještine koje su potrebne za uspješno funkcioniranje veze te od svake veze dobiju nešto novo i razmišljaju što će drugačije činiti u sljedećoj. Svaki sudionik je individualno rješavao dobiveni upitnik, a riješeni upitnik je vratio osobi od koje ga je dobio.

U istraživanju je sudjelovalo 445 sudionika pri čemu je bilo 248 žena (55,7%) i 197 muškaraca (44,3%). Raspon se kretao od 18 do 30 godina, s prosječnom dobi od 23 godine. Najveći postotak sudionika čine studenti (68,5%), zaposlenih je 21,1%, a nezaposlenih 9,9%.

Većina sudionika (58,7%) živi u velikom gradu (više od 500 000 stanovnika), u gradu do 500 000 stanovnika ih živi 7,4%, 16,5% je u manjem gradu (do 100 000 stanovnika), u manjem mjestu (do 10 000 stanovnika) ih živi 7,9%, a 9,5% sudionika živi na selu.

Sudionici najčešće (njih 46,7%) izjavljuju da su upravo oni prekinuli vezu (inicirali prekid), 27% izjavljuju da su bili ostavljeni, a 26,3% je zajednički donijelo odluku. 21,3% sudionika izjavljuje da su imali samo jedan prekid u životu, 26,9% izjavljuje da su imali dva, a 25,3% tri. Između četiri i šest prekida je imalo 21,7% sudionika, a tek 4,8% je imalo sedam ili više prekida.

Najviše je bilo sudionika čija je posljednja prekinuta veza okončana prije više od 2 godine (42,2%), zatim između 1 - 2 godine (19,6%). Između 9 – 12 mjeseci je prošlo za 10,8% sudionika, između 5 - 8 mjeseci za 13,8%, a 1 – 4 mjeseca za njih 9,3%. Netom prekinutih (manje od mjesec dana prošlo od prekida) je bilo tek 4,3%.

Veze o kojima su sudionici odgovarali trajale su kod 28,5% sudionika više od 2 godine, njih 17,5% je imalo vezu u trajanju između jedne i dvije godine, 15,3% je imalo vezu od 7 – 12 mjeseci, a njih 31,7% je imalo vezu od 1 – 6 mjeseci. Najmanje je bilo sudionika čija je posljednja veza trajala manje od mjesec dana (7%).

Mjerni instrumenti

Podaci za ovo istraživanje prikupljeni su u sklopu opširnijeg istraživanja o prekidima ljubavnih veza, no u ovom istraživanju smo se usmjerili samo na kognitivni aspekt. Ovdje će biti prikazani samo instrumenti relevantni za ovo istraživanje. Konstruirane su muška i ženska forma upitnika koje su bile istovjetne.

Kako bismo mjerili vremenske perspektive sudionika, korišten je *Zimbardov Inventar vremenske perspektive* (ZTPI, engl. Zimbardo Time Perspective Inventory; Zimbardo i Boyd, 1999). Skalu su na hrvatski jezik preveli Bunjevac, Bokulić, Matić, Puneč, Tomaš i Vrlec (2009; prema Kušanić, 2011). ZTPI se sastoji od 56 tvrdnji, pri čemu je za svaku tvrdnju potrebno označiti stupanj slaganja od 1 do 5 (1 - uopće se ne odnosi na mene, 5 - u potpunosti se odnosi na mene). ZTPI je multidimenzionalna skala koja sadrži 5 subskala: *pozitivnu prošlost*, *negativnu prošlost*, *hedonističku sadašnjost*, *fatalističku sadašnjost* te *budućnost*. Rezultat na svakoj vremenskoj perspektivi je formiran kao zbroj bodova na pripadajućim česticama. Viši rezultat na nekoj vremenskoj perspektivi označava veću istaknutost vremenske perspektive. U našem istraživanju, pouzdanost unutarne konzistencije određena Cronbach-alfa koeficijentom za negativnu prošlost iznosi ,82, za pozitivnu prošlost ,71, za skalu hedonističke sadašnjosti ,73, fatalističke sadašnjosti ,72 te za skalu budućnosti ,79.

Fletcher i Kininmonth (1992) su konstruirali *Skalu uvjerenja o odnosima* (The Relationship Beliefs Scale) koja sadrži četiri faktora (intimnost, vanjski faktori, strast i individualnost) i pripadajuće im kategorije uvjerenja. Faktori imaju zadovoljavajuću pouzdanost unutarne konzistencije, kao i stabilnost između različitih uzoraka (muškarci i žene, sudionici koji su u vezi i oni koji nisu). Sudionici su trebali zaokružiti odgovor uz stupanj vjerovanja, odnosno što smatraju da je općenito važno u ljubavnim vezama na skali od 1 do 6, pri čemu je 1 značilo uopće se ne slažem, a 6 u potpunosti se slažem. Rezultati se dobiju tako da se zbroje odgovori na tvrdnje koje odgovaraju određenom

faktoru i tako za sva četiri faktora. Veći rezultat na pojedinom faktoru znači čvršće uvjerenje. Za faktore Cronbach-alfa iznosi: za intimnost ,90, za vanjske faktore ,78, za strast ,70 te za individualnost ,55.

Prilagodba Upitnika o otežanom tugovanju (Inventory of Complicated Grief, Prigerson i sur., 1995) rezultirala je *Skalom poteškoća nakon prekida* (Breakup Distress Scale, Field, Diego, Pelaez, Deeds i Delgado, 2010) kojom se htio zahvatiti problem prekida veze umjesto smrtnog gubitka osobe te je uključeno 16 od 19 čestica primjerenih za prekid. Sudionici su trebali označiti stupanj slaganja s tvrdnjama na skali od 1 do 5, pri čemu 1 znači uopće se ne slažem, a 5 u potpunosti se slažem. Ukupni rezultat na skali se dobije tako da se zbroje sve čestice. Mogući raspon rezultata kreće se od 16 do 80 pri čemu veći rezultat znači više poteškoća nakon prekida. Pouzdanost unutarnje konzistencije (Cronbach-alfa) upitnika iznosi ,94.

Upitnik osobnog rasta nakon prekida (PTGI, engl. Posttraumatic Growth Inventory; Tedeschi i Calhoun, 1996) mjeri osobni rast poslije traumatskog/stresnog događaja te sadrži 21 tvrdnju o životnim promjenama nakon neke traume ili stresa. S obzirom da su tvrdnje nespecifične (ne odnose se na točno određeni stres ili traumu), uputa sudionicima je bila da označe stupanj životnih promjena koje su doživjeli kao rezultat prekida ljubavne veze koju su doživjeli, na skali od 1 (nisam to doživio kao rezultat prekida) do 5 (doživio sam to kao rezultat prekida). Rezultat na skali se dobije zbrajanjem svih čestica pri čemu veći rezultat na skali označava veći osobni rast koji se može pripisati doživljenom prekidu veze. Mogući raspon rezultata kreće se od 21 do 105. Pouzdanost unutarnje konzistencije (Cronbach-alfa) upitnika na našem uzorku iznosi ,94.

Rezultati

Prije nego prikažemo rezultate koji odgovaraju na postavljene probleme, u Tablici 2 ćemo prikazati deskriptivnu statistiku za dob te frekvencije za rod i obilježja veze (inicijator prekida, odmak od prekida i trajanje veze).

Tablica 2

Deskriptivna statistika za dob te frekvencije za rod i obilježja veze (inicijator prekida, odmak od prekida i trajanje veze).

Dob	N	445
	M	22,68
	SD	0,497
	Totalni raspon	18-30
Rod	M	197 (44,3%)
	Ž	248 (55,7%)
Inicijator prekida	INICIJATORI	208 (46,7%)
	ZAJEDNIČKI	117 (26,3%)
	OSTAVLJENI	120 (27%)
Trajanje veze	< mj. dana	31 (7%)
	1-6 mjeseci	141 (31,7%)
	7-12 mjeseci	68 (15,3%)
	1 - 2 g.	78 (17,5%)
	> 2 g.	127 (28,5%)
Odmak od prekida	< mj. dana	19 (4,3%)
	1-4 mjeseca	41 (9,3%)
	5-8 mjeseci	62 (13,8%)
	9-12 mj.	48 (10,8%)
	1-2 g.	87 (19,6%)
> 2 g.	188 (42,2%)	

Ako promotrimo deskriptivne podatke za dob, možemo primijetiti da je unatoč većem totalnom rasponu dobiven relativno mlađi uzorak, što je u skladu s nalazom da uzorak čini čak 68,5% studenata. Iako je odnos muških i ženskih sudionika približno podjednak, odnos sudionika koji su inicirali prekid, zajednički s partnerom donijeli odluku o prekidu ili bili ostavljeni, nije podjednak. Naime, gotovo polovica uzorka izjavljuje da su upravo oni bili inicijatori prekida, a približno četvrtina da su zajednički donijeli odluku te četvrtina da su bili ostavljeni.

Ako promotrimo trajanje veze, vidimo da je najviše sudionika koji su bili u relativno kratkoj vezi (1 – 6 mjeseci) ili u vezi duljoj od dvije godine. Vremenski odmak od prekida ima rastući trend, odnosno najmanje je sudionika koji su netom prekinuli vezu, a najviše onih koji su vezu prekinuli prije više od dvije godine.

Tablica 3 prikazuje deskriptivnu statistiku za osobni rast i poteškoće nakon prekida te za vremenske perspektive i uvjerenja o vezi. Kako bismo provjerili odstupaju li distribucije značajno od normalne, izračunat je i Kolmogorov-Smirnovljev (K-S) test normaliteta distribucije.

Tablica 3

Deskriptivna statistika za osobni rast i poteškoće nakon prekida te vremenske perspektive (negativna i pozitivna prošlost, hedonistička i fatalistička sadašnjost te budućnost) i uvjerenja o vezi (intimnost, vanjski faktori, strast i individualnost).

	N	M	SD	K-S	
Osobni rast	443	2,73	0,934	0,880	
Poteškoće	443	1,65	0,804	4,391**	
Vremenske perspektive	Negativna prošlost	442	2,46	0,701	1,659**
	Pozitivna prošlost	442	3,65	0,613	1,820**
	Hedonistička sadašnjost	442	3,50	0,468	0,917
	Fatalistička sadašnjost	442	2,62	0,628	1,306
	Budućnost	442	3,46	0,574	1,039
Uvjerenja o vezi	Intimnost	441	5,09	0,573	1,459*
	Vanjski faktori	441	3,69	0,670	0,721
	Strast	441	4,27	0,586	2,623**
	Individualnost	441	5,04	0,667	2,543**

Legenda: ** $p < .01$; * $p < .05$

Iz deskriptivnih podataka vidimo da sudionici na Upitniku osobnog rasta nakon prekida ostvaruju rezultate koji se grupiraju oko srednje vrijednosti, dok na se Skali poteškoća nakon prekida rezultati grupiraju oko nižih vrijednosti. Od vremenskih perspektiva, sudionici imaju više rezultate na adaptivnim (pozitivna prošlost, hedonistička sadašnjost i budućnost), a niže na neadaptivnim vremenskim perspektivama (negativna prošlost i budućnost). Od uvjerenja u vezi, intimnost i individualnost su najviše vrednovane, zatim se vrednuje strast, a najmanje vanjski faktori.

U Tablici 3 također vidimo prikaz rezultata dobivenih Kolmogorov-Smirnovljevom (K-S) testom normaliteta distribucije, koji nam pokazuje da se distribucije rezultata na mjerama poteškoća nakon prekida, negativne i pozitivne prošlosti te intimnosti, strasti i individualnosti značajno razlikuju od normalne. S obzirom da je većina ljudi uglavnom usmjerena na pozitivne aspekte u životu te općenito nije sklona negativnoj interpretaciji događaja u svojoj okolini, tendencija

dobivanja visokih rezultata kod pozitivne prošlosti i niskih kod negativne nije neuobičajena. Također, s obzirom da uvjerenja o vezi ispituju aspekte koji čine uspješnu vezu, očekivali smo da će se svi aspekti smatrati važnima te da će sudionici uglavnom ostvarivati visoke rezultate. Iznimka tome su vanjski faktori, koji su sastavljeni od najraznolikijih aspekata intimnih odnosa oko kojih ljudi teže dolaze do konsenzusa. Kao što vidimo i kod aritmetičkih sredina, vanjski faktori se najmanje vrednuju jer obuhvaćaju teme poput financija, djece i slično, a s obzirom da naš uzorak čine osobe od 18 do 30 godina, mnogi od njih još ne razmišljaju o tome ili tome ne pridaju veliku važnost. Distribucija poteškoća nakon prekida se također značajno razlikuje od normalne te bismo to mogli pripisati velikom odmaku od prekida o kojem izvještavaju sudionici u ovom istraživanju. Možemo vidjeti da je kod 42,2% sudionika prošlo više od dvije godine od prekida posljednje veze te je očekivano da sudionici više neće intenzivno osjećati negativne posljedice prekida. Iako distribucije značajno odstupaju od normalne, ta odstupanja odnose se na pozitivnu ili negativnu asimetriju, tj. rezultati su grupirani oko viših ili nižih vrijednosti, što nam omogućuje korištenje parametrijskih analiza.

Prije nego odgovorimo na postavljeni problem, potrebno je provjeriti jesu li navedene varijable u korelaciji. Ukupna korelacijska matrica svih varijabli prikazana je u Tablici 4.

Na temelju korelacijske matrice može se vidjeti da su poteškoće nakon prekida u pozitivnoj korelaciji s inicijatorom prekida i trajanjem veze, a u negativnoj s vremenskim odmakom od prekida. Veća je vjerojatnost da će veće poteškoće imati ostavljeni sudionici¹. Također, veće poteškoće povezane su s kraćim vremenskim odmakom od prekida te duljim trajanjem veze. Poteškoće nakon prekida nisu povezane s uvjerenjima o vezi, ali jesu s negativnom prošlošću te s hedonističkom i fatalističkom sadašnjošću. Osobe koje su više orijentirane na negativnu prošlost te hedonističku i fatalističku sadašnjost izvještavaju o većim poteškoćama nakon prekida.

¹ Čorić (2013) je utvrdila da ne postoji statistički značajna razlika između inicijatora prekida i sudionika koji su zajednički s partnerom donijeli odluku o prekidu. Radi jednostavnijeg razumijevanja, u ovom istraživanju, rezultati inicijatora prekida i zajedničke odluke o prekidu su komentirani kao jedna grupa (inicijatori), u odnosu na drugu grupu (ostavljeni).

Tablica 4

Korelacijska matrica varijabli poteškoća nakon prekida, osobnog rasta nakon prekida, dobi, roda, inicijatora/ostavljenih, odmaka od prekida, trajanja veze, vremenskih perspektiva (negativna i pozitivna prošlost, hedonistička i fatalistička sadašnjost te budućnost) i uvjerenja o vezi (intimnost, vanjski faktori, strast i individualnost) na cijelom uzorku.

Varijable	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Poteškoće	1	,138**	,014	,070	,257**	-,299**	,189**	,328**	-,027	,152**	,220**	-,055	,000	,028	-,035	-,090
2. Osobni rast		1	,008	,175**	,079	,144**	,208**	,154**	,109*	,180**	,187**	,079	,221**	,244**	,023	,056
3. Dob			1	-,067	,040	,194**	,137**	-,029	-,061	-,045	-,101*	,060	-,041	,024	,059	,000
4. Rod				1	-,092*	,038	,081	,004	,218**	-,006	,052	,246**	,246**	,006	-,026	,375**
5. Inicijator/ostavljen					1	-,040	-,069	,053	,000	,023	,090	-,067	-,084	-,008	-,025	-,113*
6. Odmak od prekida						1	-,087	-,073	,124**	-,086	-,123**	,151**	,074	,041	,060	,098*
7. Trajanje veze							1	-,008	,025	-,043	-,049	,080	,063	,030	-,002	-,036
8. Negativna prošlost								1	-,044	,155**	,470**	-,019	,016	,112*	,008	-,042
9. Pozitivna prošlost									1	,158**	,068	,224**	,351**	,239**	,041	,209**
10. Hedonistička sadašnjost										1	,394**	-,130**	,158**	,078	,231**	,134**
11. Fatalistička sadašnjost											1	-,233**	,048	,164**	,081	-,063
12. Budućnost												1	,296**	,124**	-,036	,222**
13. Intimnost													1	,361**	,124**	,543**
14. Vanjski faktori														1	,238**	,102*
15. Strast															1	,148**
16. Individualnost																1

Legenda: ** $p < .01$; * $p < .05$.

Ako promotrimo osobni rast nakon prekida, vidimo da je u pozitivnoj korelaciji s rodom, vremenskim odmakom od prekida i trajanjem veze, odnosno veći osobni rast je povezan sa ženskim rodom, duljim vremenskim odmakom od prekida te duljim trajanjem veze. Osim toga, osobe koje su više orijentirane na negativnu i pozitivnu prošlost te hedonističku i fatalističku sadašnjost izvještavaju o većem osobnom rastu nakon prekida. Od uvjerenja o vezi, veće vrednovanje intimnosti i vanjskih faktora je povezano s većim osobnim rastom nakon prekida.

Osobni rast i poteškoće nakon prekida imaju malu pozitivnu povezanost, što bi značilo da osobe koje ostvaruju veći rezultat na poteškoćama osobnom rastu, ujedno ostvaruju i veći rezultat na osobnom rastu.

Dob je u pozitivnoj korelaciji s vremenskim odmakom od prekida i trajanjem veze, a u negativnoj s orijentacijom na fatalističku sadašnjost. Možemo zaključiti da što su osobe starije, veća je vjerojatnost da su bili u duljoj vezi te je više vremena prošlo od njihove posljednje prekinute veze. Također, manje su orijentirane na fatalističku sadašnjost.

Rod negativno korelira s inicijatorom prekida, a pozitivno s orijentacijom na negativnu prošlost i budućnost te vrednovanjem intimnosti i individualnosti. Žene su, češće nego muškarci, inicijatori prekida veze te su više orijentirane na negativnu prošlost i budućnost te više vrednuju intimnost i individualnost u vezi.

Inicijator prekida je u negativnoj korelaciji s individualnošću što bi značilo da osobe koje su inicirale prekid, u odnosu na ostavljene, više vrednuju individualnost u vezi.

Negativna prošlost je u pozitivnoj korelaciji s hedonističkom i fatalističkom sadašnjošću te vrednovanjem vanjskih faktora. Osobe koje su više orijentirane na negativnu prošlost, ujedno su više orijentirane i na hedonističku i fatalističku sadašnjost te više vrednuju vanjske faktore. S druge strane, pozitivna prošlost je pozitivno povezana s hedonističkom sadašnjošću i budućnošću te vrednovanjem intimnosti, vanjskih faktora i individualnosti. Osobe koje su više orijentirane na pozitivnu prošlost, ujedno su više orijentirane i na hedonističku sadašnjost i budućnost te više vrednuju intimnost, vanjske faktore i individualnost. Hedonistička sadašnjost pozitivno korelira

sa svim vremenskim perspektivama, osim s budućnošću, s kojom negativno korelira. Osim toga, hedonistička sadašnjost pozitivno korelira sa svim uvjerenjima osim vanjskih faktora. Osobe orijentirane na hedonističku sadašnjost ujedno su više orijentirane i na negativnu i pozitivnu prošlost te fatalističku sadašnjost, a manje na budućnost te više vrednuju intimnost, strast i individualnost. Fatalistička sadašnjost je, osim sa spomenutom pozitivnom povezanošću s negativnom prošlošću i hedonističkom sadašnjošću, negativno povezana i s budućnošću, a pozitivno s vrednovanjem vanjskih faktora. Budućnost je, kao što je već spomenuto, u pozitivnoj korelaciji s pozitivnom prošlošću te u negativnoj s obje orijentacije na sadašnjost. Osim toga, pozitivno je povezana sa svim uvjerenjima osim strasti, što bi značilo da osobe koje su više orijentirane na budućnost više vrednuju intimnost, vanjske faktore i individualnost.

Uvjerenja o vezi su u međusobnim pozitivnim korelacijama, što bi značilo da visoko vrednovanje jednog uvjerenja ukazuje na visoko vrednovanje ostalih uvjerenja o vezi.

Problemi ovog istraživanja bili su ispitati hoće li, i u kojoj mjeri, vremenske perspektive i uvjerenja o vezi predviđati poteškoće i osobni rast nakon prekida ljubavne veze, povrh roda i obilježja veze. Kako bi se odgovorilo postavljene probleme, izračunate su dvije hijerarhijske regresijske analize: prva za kriterij poteškoća, a druga za kriterij osobnog rasta nakon prekida ljubavne veze. Analizu za kriterij poteškoća nakon prekida smo proveli u dva sukcesivna koraka. U prvom koraku smo uveli rod i obilježja veze (inicijator prekida, odmak od prekida i trajanje veze), a u drugom koraku smo uveli vremenske perspektive (negativna i pozitivna prošlost, hedonistička i fatalistička sadašnjost te budućnost). Uvjerenja o vezi (intimnost, vanjski faktori, strast i individualnost) nismo uveli u hijerarhijsku regresijsku analizu jer niti jedna varijabla uvjerenja značajno ne korelira s kriterijem. Dob također ne korelira s kriterijem poteškoća te nije uključena u analizu, a s obzirom da ne korelira ni s kriterijem osobnog rasta, nije uključena ni u drugu analizu. Drugu analizu smo proveli u tri sukcesivna koraka. U prvom koraku smo, kao i u prvoj analizi, uveli rod i obilježja veze, u drugom vremenske perspektive, a u trećem uvjerenja o vezi.

Tablica 5 prikazuje hijerarhijsku regresijsku analizu s poteškoćama nakon prekida kao kriterijskom varijablom. Zajedno s varijablama roda i obilježjima veze koje

smo željeli kontrolirati, odabrani prediktori objašnjavaju 28,4% varijance poteškoća nakon prekida. Prvim korakom hijerarhijske regresijske analize objašnjeno je 18,9% varijance, a uz kontroliranje varijabli u prethodnom koraku, varijable drugog koraka objašnjavaju dodatnih 9,5% varijance poteškoća nakon prekida.

Tablica 5

Prikaz rezultata hijerarhijske regresijske analize: doprinos vremenskih perspektiva (negativna i pozitivna prošlost, hedonistička i fatalistička sadašnjost te budućnost) *poteškoćama nakon prekida ljubavne veze* uz kontrolu roda, inicijatora prekida, odmaka od prekida i trajanja veze.

<i>Poteškoće nakon prekida</i>	Korak 1	Korak 2
	β	β
Rod (1=M, 2=Ž)	,090*	,094*
Inicijator prekida ²	,264**	,247**
Odmak od prekida	-,278**	-,244**
Trajanje veze	,170**	,180**
Negativna prošlost		,281**
Pozitivna prošlost		-,019
Hedonistička sadašnjost		,090*
Fatalistička sadašnjost		,000
Budućnost		-,017
	R	,533**
	R ²	,284**
	ΔR^2	,095**
	N	440
	$F(4,436)= 25,390$	$F(9,431)= 18,988$

Legenda: **p<.01; *p<.05

U prvom koraku hijerarhijske regresijske analize značajnim prediktorima su se pokazale sve varijable (rod, inicijator prekida, odmak od prekida i trajanje veze). Više poteškoća možemo predvidjeti kod žena, ostavljenih sudionika, kraćeg vremenskog odmaka od prekida te duljeg trajanja veze. Od prediktora koji su uvedeni u drugom koraku, značajan doprinos imaju negativna prošlost i hedonistička sadašnjost. Osobe orijentirane na negativnu prošlost i hedonističku sadašnjost izvještavaju o većim poteškoćama nakon prekida ljubavne veze.

² Na pitanje tko je prekinuo vezu, sudionici su mogli odgovoriti s 1, 2 ili 3, pri čemu je 1 značilo ja sam prekinuo/la vezu, 2 zajednički smo donijeli odluku o prekidu, a 3 on/a je prekinuo/la vezu. Radi jednostavnijeg objašnjavanja, u tekstu se to pitanje naziva inicijatorom prekida.

Tablica 6 prikazuje hijerarhijsku regresijsku analizu s osobnim rastom nakon prekida kao kriterijskom varijablom. Zajedno s varijablama roda i obilježjima veze koje smo željeli kontrolirati, odabrani prediktori objašnjavaju 22,3% varijance osobnog rasta nakon prekida. Prvim korakom hijerarhijske regresijske analize objašnjeno je 10,1% varijance, uz kontroliranje varijabli u prethodnom koraku, varijable drugog koraka objašnjavaju dodatnih 6,8% varijance, a uz kontroliranje varijabli u prethodnom koraku, varijable trećeg koraka objašnjavaju dodatnih 5,4% varijance osobnog rasta nakon prekida.

Tablica 6

Prikaz rezultata hijerarhijske regresijske analize: doprinos vremenskih perspektiva (negativna i pozitivna prošlost, hedonistička i fatalistička sadašnjost te budućnost) i uvjerenja o vezi (intimnost, vanjski faktori, strast i individualnost) *osobnom rastu nakon prekida ljubavne veze* uz kontrolu roda, inicijatora prekida, odmaka od prekida i trajanja veze.

<i>Osobni rast nakon prekida</i>	Korak 1	Korak 2	Korak 3	
	β	β	β	
Rod (1=M, 2=Ž)	,166**	,143**	,171**	
Inicijator prekida	,108*	,094*	,097*	
Odmak od prekida	,156**	,181**	,185**	
Trajanje veze	,207**	,219**	,202**	
Negativna prošlost		,089	,078	
Pozitivna prošlost		,010	-,056	
Hedonistička sadašnjost		,149**	,168**	
Fatalistička sadašnjost		,114	,066	
Budućnost		,051	,004	
Intimnost			,145*	
Vanjski faktori			,184**	
Strast			-,075	
Individualnost			-,099	
	R	,318**	,411**	,472**
	R ²	,101**	,169**	,223**
	ΔR^2		,068**	,054**
	N	437	437	437
		$F(4,433)= 12,140$	$F(9,428)= 9,639$	$F(13,424)= 9,345$

Legenda: **p<.01; *p<.05

U prvom koraku hijerarhijske regresijske analize značajnim prediktorima su se pokazale sve varijable (rod, inicijator prekida, odmak od prekida i trajanje veze). Veći osobni rast možemo predvidjeti kod žena, ostavljenih sudionika, duljeg vremenskog odmaka od prekida te duljeg trajanja veze. Od prediktora koji su uvedeni u drugom koraku, značajan doprinos ima hedonistička sadašnjost. Osobe orijentirane na

hedonističku sadašnjost izvještavaju o većem osobnom rastu. Od prediktora koji su uvedeni u trećem koraku, značajan doprinos imaju vrednovanje intimnosti i vanjskih faktora. Osobe koje više vrednuju intimnost i vanjske faktore izvještavaju o većem osobnom rastu nakon prekida ljubavne veze.

Rasprava

S obzirom da se malo istraživanja bavilo ovom temom, namjera ovog istraživanja bila je ispitati može li se, i u kojoj mjeri, na temelju uvjerenja o ljubavnim vezama i vremenskih perspektiva predvidjeti osobni rast i poteškoće nakon prekida ljubavne veze.

Prije nego li se osvrnemo na naše probleme, potrebno je pogledati dobivene korelacije između odabranih kriterija. Poteškoće i osobni rast nakon prekida imaju malu pozitivnu povezanost što bi značilo da osobe koje ostvaruju veći rezultat na poteškoćama, ujedno ostvaruju i veći rezultat na osobnom rastu. Tedeschi i Calhoun (2004) su također dobili pozitivnu povezanost između ova dva konstrukta. Kao moguće objašnjenje za tu povezanost navode da pojedinci koji doživljavaju osobni rast, još uvijek mogu osjećati tjeskobu i negativne emocije spram stresnog događaja. Osim toga, objašnjavaju kako za neke osobe osobni rast može zahtijevati da neke poteškoće kontinuirano traju kako bi služile kao podsjetnik za produblјivanje osobnog rasta. Također, dobili su pozitivnu povezanost između intenziteta traume i osobnog rasta. Osobe koje su izjavljivale da su proživjele veću traumu imale u veći osobni rast (Tedeschi i Calhoun, 1996). Za razliku od traume, kod koje je vrlo jasno i egzaktno objašnjeno koji životni događaj ćemo tako nazvati i staviti u tu kategoriju, stres ovisi o pojedinčevom doživljaju te se ne može jasno i bez iznimke tako kategorizirati. S obzirom da je za ostvarenje osobnog rasta potrebno da je osoba doživjela stres ili traumu, ukoliko osobi prekid ne predstavlja stresni događaj, neće doživjeti osobne promjene koje bismo nazvali rastom ili će ih doživjeti u vrlo slabom intenzitetu. Ovisno o tome je li osoba doživjela prekid kao veći ili manji stres, prevladavanje borbe s novonastalom situacijom, tj. novom realnošću s kojom se osoba susreće, može voditi većem osobnom rastu (Tedeschi i Calhoun, 2004).

Pod vidom prvog problema, istražili smo dodatni doprinos vremenskih perspektiva i uvjerenja o vezi u predikciji poteškoća nakon prekida ljubavne veze, povrh roda i obilježja veze. Na temelju dobivenih rezultata možemo zaključiti da je postavljena hipoteza za kontrolne varijable potvrđena. Istražujući doprinos roda i obilježja veze, pretpostavili smo da će se više poteškoća nakon prekida moći predvidjeti kod žena, ostavljenih, duljeg trajanja veze i kraćeg odmaka od prekida. Naime, žene su i u prijašnjim istraživanjima izvještavale o većim poteškoćama nakon prekida, kao i o većem osobnom rastu (Buss i Perilloux, 2008). Čorić (2013) je u svom diplomskom radu analizirala podatke iz istog istraživanja te je utvrdila statistički značajne rodne razlike za obje kriterijske varijable. Žene doživljavaju i više poteškoća i veći osobni rast nakon prekida. Kod kriterijske varijable poteškoća nakon prekida dobivena je statistički značajna razlika i s obzirom na to tko je prekinuo vezu. Ustanovljeno je da postoji značajna razlika između ostavljenih i onih koji su inicirali prekid ili zajednički s partnerom odlučili prekinuti (inicijatori i zajednički). Ostavljeni imaju više poteškoća od inicijatora prekida i kod zajedničke odluke o prekidu (Čorić, 2013). Buss i Perilloux (2008) su također dobili rezultate koji ukazuju da ostavljeni izvještavaju o više poteškoća od inicijatora, što smo i mi potvrdili svojim rezultatima. Što su partneri dulje u vezi, imaju više zajedničkih uspomena, produbljuju odnos te je takvu vezu teže prekinuti. U skladu s time, očekivali smo da će osobe koje su bile u duljim vezama izjavljivati o većim poteškoćama nakon prekida te smo to i potvrdili. Također, što je manje vremena prošlo od prekida, očekivali smo da su osjećaji o partneru, vezi i samom prekidu intenzivniji. U skladu s time, rezultati pokazuju da što je kraći vremenski odmak od prekida, to su veće poteškoće nakon prekida.

Drugom hipotezom predvidjeli smo da će vremenske perspektive imati dodatni samostalni doprinosi pri objašnjavanju poteškoća nakon prekida veze, pri čemu smo očekivali da će neadaptivne vremenske perspektive (negativna prošlost i fatalistička sadašnjost) biti značajni prediktori. Hipoteza je djelomično potvrđena. Utvrđen je značajni samostalni doprinos, no značajnim prediktorima su se pokazale negativna prošlost i hedonistička sadašnjost. Osobe orijentirane na negativnu prošlost i hedonističku sadašnjost imaju više poteškoća nakon prekida. Osobe koje negativno interpretiraju prošle događaje i veze, a pritom teže zadovoljenju trenutačnih zadovoljstava, imaju više poteškoća nakon prekida jer su njihov glavni fokus aktivnosti

kojima izbjegavaju sve što uključuje puno rada i planiranja (Keogh i sur., 1999), što veza zasigurno jest. Te osobe uglavnom imaju nezadovoljavajuće odnose s drugima te su skloni pesimističnim i averzivnim stavovima te se usmjeravaju samo na ono što im se u tom trenutku čini zabavnim. Dakle, negativno interpretiraju bivše veze, a izbjegavaju se truditi u vezi, odnosno trude se dok je veza samo izvor zabave i zadovoljstva (što naravno dovodi do lošeg ishoda veze). Posljedično tome imaju više poteškoća nakon prekida jer im se ponovno potvrđuje obrazac loše veze.

Hipoteza o uvjerenjima o vezi kao dodatnim objašnjenjima poteškoća nakon prekida nije potvrđena. Naime, uvjerenja o vezi nisu povezana s poteškoćama te nisu ni uključeni u analizu kognitivnih odrednica poteškoća nakon prekida ljubavne veze. Ranija istraživanja su se uglavnom bavila disfunkcionalnim ili iracionalnim (neadaptivnim) uvjerenjima (Bridges i Harnish, 2010). Vestre i Burnis (1987) su dobili rezultate koji ukazuju da su iracionalna uvjerenja povezana s negativnijom percepcijom stresnih životnih događaja, a Muñoz-Eguileta (2007) je dobila da su iracionalna uvjerenja značajni prediktori poteškoća nakon razvoda braka. U našem istraživanju, mjerili smo općenita uvjerenja o vezi, a s obzirom da nemamo podatke o takvim uvjerenjima, hipotezu koju smo postavili je samo spekulativna. Ako bismo razmišljali o općenitim uvjerenjima kao funkcionalnim ili adaptivnim te disfunkcionalnim ili neadaptivnim, mogli bismo u adaptivne uvrstiti intimnost i vanjske faktore, a u neadaptivne strast i individualnost. Intimnost se odnosi na sve aspekte bliskosti koje partneri ostvaruju u vezi te ovo čvrsto uvjerenje vodi prilagođenoj vezi. Vanjski faktori se odnose na tradicionalne vrijednosti: djecu, obitelj, financijsku i osobnu sigurnost te je u kontekstu naše kulture adaptivno uvjerenje. Strast se odnosi na površni aspekt veze – seks i zabavu, a individualnost na netradicionalne vrijednosti poput neovisnosti i jednakosti partnera što ih čini manje adaptivnima. Iz toga je uslijedila i naša hipoteza te smo predvidjeli da će poteškoćama doprinositi neadaptivna, a osobnom rastu adaptivna uvjerenja. Možemo zaključiti da doživljaj poteškoća ne ovisi o pojedinčevim uvjerenjima o vezi, odnosno da vrednovanjem pojedinog aspekta veze ne možemo predvidjeti poteškoće nakon prekida veze.

Drugim problemom istražili smo dodatni doprinos vremenskih perspektiva i uvjerenja o vezi u predikciji osobnog rasta nakon prekida ljubavne veze, povrh roda i

obilježja veze. Odgovarajući na drugi problem, hipoteza da će se veći osobni rast nakon prekida moći predvidjeti kod žena, ostavljenih, duljeg trajanja veze i duljeg vremenskog odmaka od prekida, je potvrđena. Kao što smo već spomenuli, i u prošlim istraživanjima su žene izvještavale o većem osobnom rastu nakon prekida, te smo to i našim rezultatima potvrdili. S obzirom da su bliski odnosi više integrirani u žensku prirodu, očekivano je da će žene kritički evaluirati svoje odnose kako bi unaprijedile buduće. Žene pridaju veću važnost kvaliteti intimnih odnosa te su više orijentirane na informacije vezane uz bliske odnose, što također može ubrzati osobni rast (Tashiro i Frazier, 2003). Kod kriterijske varijable osobnog rasta, Čorić (2013) nije dobila statistički značajnu razliku ovisno o tome tko je prekinuo vezu, no s obzirom da je za doživljaj osobnog rasta potrebno da osoba percipira stres kao značajan životni događaj, odnosno da, u našem slučaju, prekid veze doživi kroz intenzivne emocije, pretpostavili smo da će se veći osobni rast moći predvidjeti kod ostavljenih sudionika. Osobe koje su željele prekid veze i koje su taj prekid inicirale, osjećaju manje poteškoća jer je moguće da prekid interpretiraju kao manje stresan životni događaj, a radi toga doživljavaju manji osobni rast. Kao što je za doživljaj većih poteškoća potrebno da je osoba bila dulje u vezi, tako je i za doživljaj većeg osobnog rasta potrebno dulje trajanje veze jer osobni rast, kao što smo već spomenuli, nastaje kao neizravna posljedica stresne situacije. Osobe su više ulagale u vezu, posljedično tome su imale više poteškoća jer su razmišljale o svemu što su izgubile, no ta refleksija je dovela i do otkrivanja novih životnih mogućnosti, odnosno do većeg osobnog rasta. Da bi osoba doživjela osobni rast, potreban je dulji vremenski odmak od prekida kako bi osoba imala vremena prihvatiti novu realnost.

Očekivali smo da će vremenske perspektive imati dodatni samostalni doprinos objašnjenju osobnog rasta nakon prekida ljubavne veze te da će značajni prediktori biti adaptivne vremenske perspektive (pozitivna prošlost, hedonistička sadašnjost i budućnost). Hipoteza je tek djelomično potvrđena jer se samo hedonistička sadašnjost pokazala kao značajan prediktor. Osobe orijentirane na hedonističku sadašnjost će izvještavati o većem osobnom rastu nakon prekida. Jedan razlog većem osobnom rastu može biti taj što osobe usmjerene na uživanje u sadašnjosti i na „življenje punim plućima“ ne doživljavaju ozbiljno posljedice i ne opterećuju se onim što je bilo ili će biti. Drugi razlog je i taj što te osobe imaju i više poteškoća. Osobe usmjerene na

hedonističku sadašnjost aktivno traže uzbuđenje i aktivnosti koje im pružaju zadovoljstvo pa je očekivano da će i, nakon situacije koja im je nanijela velike poteškoće, tražiti način kako to prevladati.

Iako fatalistička sadašnjost najviše korelira s osobnim rastom nakon prekida, njen doprinos objašnjenju tog kriterija nije značajan. Isto tako, s poteškoćama ima drugu po redu veličinu korelacije (nakon negativne prošlosti), a umjesto fatalističke, značajnim prediktorom se pokazala hedonistička sadašnjost koja je manje povezana s kriterijem. Promotivši odnos fatalističke sadašnjosti s ostalim vremenskim perspektivama, možemo vidjeti da fatalistička sadašnjost visoko korelira s negativnom prošlošću ($r=,470$) i s hedonističkom sadašnjošću ($r=,394$). Moguće je da fatalistička sadašnjost objašnjava isti dio varijance poteškoća i osobnog rasta nakon prekida kao negativna prošlost i hedonistička sadašnjost te se zato nije ni u jednom slučaju pokazala kao značajan prediktor. S druge strane, hedonistička sadašnjost koja nema najveće korelacije s kriterijima, pokazala se kao značajan prediktor i poteškoća i osobnog rasta nakon prekida. Razlog tome je što jedino hedonistička sadašnjost korelira sa svim ostalim vremenskim perspektivama te su sve te korelacije niske (osim korelacije s fatalističkom sadašnjošću koja je viša) što hedonističkoj sadašnjosti daje veću snagu pri objašnjavanju kriterija.

Hipoteza o uvjerenjima o vezi kao samostalnim doprinosima objašnjenju osobnog rasta nakon prekida te adaptivnim uvjerenjima o vezi (intimnost i vanjski faktori) kao značajnim prediktorima je potvrđena. Osobe koje vrednuju tradicionalne društvene vrijednosti poput obitelji, prijatelja, financijske sigurnosti i slično, kao i onaj bliski, intimni aspekt veze, poput ljubavi, poštovanja i vjernosti, doživljavaju veći osobni rast nakon prekida. Moguće je da nakon prekida obnavljaju prijateljske odnose i jačaju obiteljske veze koje su za vrijeme veze zapostavili te, tražeći i prihvaćajući njihovu podršku, uviđaju još veću njihovu važnost i povećavaju bliskost s njima.

Iako vremenske perspektive imaju značajan aditivni doprinos pri objašnjavanju poteškoća nakon prekida, rod i obilježja veze objašnjavaju dvostruko više varijance (18,9%) nego one (9,5%). Uvjerenja o vezi nisu povezana s poteškoćama nakon prekida te u skladu s tim ni ne objašnjavaju varijancu poteškoća. Osim toga, odabrane kognitivne odrednice zajedno (12,2%) objašnjavaju približno jednak postotak varijance

osobnog rasta nakon prekida veze kao rod i obilježja veze (10,1%). Mogli bismo zaključiti da obilježja veze imaju nezanemarljivu ulogu u objašnjavanju suočavanja s prekidom veze, no kako bismo bolje objasnili odabrane kriterije, u budućim istraživanjima bi bilo potrebno uključiti i neke dodatne kognitivne konstrukte. Bilo bi korisno, uz općenita uvjerenja, uključiti i iracionalna ili disfunkcionalna te specifična uvjerenja (baš za tu vezu koju su prekinuli). Također, bilo bi zanimljivo uključiti i neke kognitivne stilove, na primjer, ovisnost i neovisnost o polju te refleksivnost i impulzivnost kako bismo vidjeli može li se njima dodatno objasniti suočavanje s prekidom. S obzirom da obilježja veze objašnjavaju gotovo dvostruko više varijance poteškoća nego varijance osobnog rasta, a odabrane kognitivne odrednice objašnjavaju više osobnog rasta nego poteškoća, možemo reći da je doživljaj poteškoća više određen aspektom veze, odnosno situacijskim okolnostima veze i samog prekida, dok je osobni rast više određen kompleksnijim kognitivnim fenomenima, nego samim konkretnim aspektom veze. Možemo zaključiti da je za doživljaj poteškoća važnije kakva je veza bila i kako je okončana, dok je za osobni rast važnija osobna interpretacija ljubavnih veza i događaja oko sebe u kontekstu vremena.

Metodološki nedostaci i praktične implikacije

Iako smo svaki korak ovog istraživanja pomno isplanirali, tijekom procesa došlo je do nekoliko propusta ili mogućih manjkavosti koja su mogla utjecati na dobivene rezultate.

Kao prvo, svi prikupljeni podaci odnose se na retrospektivne samoprocjene koje ne moraju prikazivati vjerno stanje, pogotovo jer su neki odgovarali o vezi koja je prekinuta prije više od dvije godine.

Budući da su podaci prikupljeni metodom snježne grude, tj. studenti su davali upitnike osobama koje poznaju, pod uvjetom da su između 18 i 30 godina te da iza sebe imaju barem jednu prekinutu vezu, moguće je da neki nisu željeli sudjelovati u istraživanju u kojem će morati odgovarati o temi koja im je još uvijek bolna ili neprežaljena te da nismo dobili određeni uzorak koji bi nam bio zanimljiv. Tome u prilog ide izrazito mali postotak sudionika koji su prekinuli vezu prije manje od mjesec dana (njih 4%), dok je najveći postotak sudionika koji su vezu prekinuli prije više od dvije godine.

Veliki opseg upitnika je mogao utjecati na koncentraciju sudionika jer je rješavanje trajalo oko 45 minuta. Iako je sudionik mogao stati s rješavanjem ukoliko bi se umorio te nastaviti kad bi mu to odgovaralo, ne možemo znati je li to utjecalo na naše rezultate.

Kao što smo već spomenuli, zadatak sudionika je bio da daje odgovore misleći pritom na svoju posljednju prekinutu ljubavnu vezu. Nigdje u našem upitniku nije bila navedena definicija ljubavne veze te je moguće da nisu svi jednako shvatili taj pojam. Također, moguće je da posljednja veza nije ostavila toliki trag na nekog sudionika kao što je neka prije, a mi smo pitali o zadnjoj. Da smo tražili odgovore o najznačajnijoj vezi, možda bismo dobili jače efekte, ali bi sigurno ionako veliki varijabilitet vremena proteklog od prekida bio još veći. Osim toga, dobivena distribucija broja prekinutih veza je zanimljiva. Otprilike jednak postotak izjavljuje o jednoj (21%), dvije (27%), tri (25%) ili 4 do 6 prekinutih veza (22%). Mogli smo se, tražeći uzorak, usredotočiti na sudionike koji su imali samo jednu ili dvije prekinute veze kako bismo bili sigurniji da je prekid ostavio jači dojam, no moguće da onda ne bismo zahvatili sudionike koji su

orijentirani na fatalističku sadašnjost, s obzirom da je njihova karakteristika češće mijenjanje partnera (Zimbardo i Boyd, 2008).

Što se tiče nekih budućih istraživanja i praktičnih implikacija, osobni rast je vrlo važan nov konstrukt koji ima sve veći potencijal u savjetodavnoj psihologiji. S obzirom da je ranije dokazano da poteškoće i osobni rast najčešće koegzistiraju nakon teškog životnog događaja (Tedeschi i Calhoun, 2004), psiholozi bi trebali pomoći klijentima da osvijeste pozitivne posljedice koje su proizašle iz negativnog događaja te da njima lakše prebrode poteškoće. Bilo bi zanimljivo istražiti kakvim metodama bi se mogao povećati osobni rast nakon stresa ili traume te da to postane cilj terapeuta, umjesto uklanjanja klijentovih poteškoća. Osim osobnog rasta, u kliničkom kontekstu su zanimljive i vremenske perspektive. Terapeut može s klijentom raditi na mijenjanju negativne orijentacije na prošlost u manje negativnu, odnosno pozitivnu orijentaciju stavljajući negativne događaje iz prošlosti u pozitivniji kontekst (Zimbardo i Boyd, 2008). Odnos uvjerenja i suočavanja s prekidom bi bilo zanimljivo provjeriti na drugačijem uzorku, na primjer, na starijoj (razvod braka) ili na homoseksualnoj populaciji. Također bi bilo zanimljivo provjeriti sličnost uvjerenja roditelja, njihove djece i njihovih prijatelja kako bismo vidjeli tko više utječe na stvaranje nekog mišljenja, iako su već neka istraživanja išla u tom smjeru te su dokazala da su uvjerenja o bliskim vezama pod utjecajem prijatelja, obitelji te vlastitog iskustva iz doživljenih veza (Fletcher i Kininmonth, 1992).

Zaključak

Ovim istraživanjem željeli smo ispitati može li se, i u kojoj mjeri, na temelju kognitivnih odrednica predvidjeti suočavanje s prekidom ljubavne veze, kontrolirajući pritom rod i obilježja veze. U skladu s dobivenim rezultatima moguće je formirati sljedeće zaključke:

1. Prvim problemom htjeli smo ispitati dodatni doprinos vremenskih perspektiva i uvjerenja o vezi objašnjenju poteškoća nakon prekida, povrh roda i obilježja veze. Više poteškoća možemo predvidjeti kod žena, ostavljenih sudionika, kraćeg vremenskog odmaka od prekida te duljeg trajanja veze. Osobe orijentirane na negativnu prošlost i hedonističku sadašnjost će imati više poteškoća nakon prekida ljubavne veze. Uvjerenja o vezi nisu se pokazala kao značajni prediktori poteškoća nakon prekida veze.
2. Drugim problemom željeli smo ispitati dodatni doprinos vremenskih perspektiva i uvjerenja o vezi objašnjenju osobnog rasta nakon prekida, povrh roda i obilježja veze. Veći osobni rast možemo predvidjeti kod žena, ostavljenih sudionika, duljeg vremenskog odmaka od prekida te duljeg trajanja veze. Osobe orijentirane na hedonističku sadašnjost će ostvarivati veći osobni rast nakon prekida veze. Veći osobni rast nakon prekida ljubavne veze se može predvidjeti vrednovanjem intimnosti i vanjskih faktora.

Literatura

- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental health disorders* (4th ed). Washington DC: Author.
- Buss, D. M. (2006). Strategies of Human Mating. *Psychological Topics* 15, Vol. 2, 239-260.
- Bridges, K. R. i Harnish, R. J. (2010). Role of Irrational Beliefs in Depression and Anxiety: A Review. *Health*. Vol.2, No.8, 862-877.
- Čorić, M. (2013). *Individualne odrednice poteškoća i osobnog rasta nakon prekida ljubavnih veza*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Fagundes, C. P. (2012). Getting over you: Contributions of attachment theory for postbreakup emotional adjustment. *Personal Relationships*, Vol. 19, 37–50.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O. i Delgado, J. (2010). Breakup distress in university students. *Adolescence*, 44(176), 705-727.
- Fletcher, G. J. O. (1993). Cognition in Close Relationships. *New Zealand Journal of Psychology*. 22, No. 2, 69-81.
- Fletcher, G. J. O. i Kininmonth, L. (1992). Measuring relationship beliefs: An individual differences measure. *Journal of Research in Personality*, 26, 371-397.
- Gangstad, B., Norman, P. i Barton, J. (2009). Cognitive Processing and Posttraumatic Growth After Stroke. *Rehabilitation Psychology*, Vol. 54, No. 1, 69–75.
- Gilbert, S. P. i Sifers, S. K. (2011). Bouncing Back from a Breakup: Attachment, Time Perspective, Mental Health, and Romantic Loss. *Journal of College Student Psychotherapy*. 25, 295–310.
- Hendrick, S. S. i Hendrick, C. (1995). Gender differences and similarities in seks and love. *Personal Relationships*, 2, 55-65.

- Keough, K. A., Zimbardo, P. G. i Boyd, J. N.(1999). Who's smoking, drinking and using drug? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology*, Vol.21(2). 149-164.
- Kruger, D. J., Reischl, T., Zimmerman, M. A. (2008). Time perspective as a mechanism for functional developmental adaptation. *Journal of Social, Evolutionary and Cultural Psychology*, Vol.2(1), 1-22
- Kušanić, I. (2011). *Odnos privrženosti ljubavnim partnerima u odrasloj dobi i vremenskih perspektiva*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Lee, L. A. i Sbarra, D. A. (2013). The Predictors and Consequences of Relationship Dissolution: Breaking Down Silos. Neobjavljeno poglavlje. U: Hazan, C. I Campa, M. I. (Ur.), *Human Bonding* (str. 1-46). Oxford University Press.
- Lepore, S. J. i Greenberg, M. A. (2002). Mending Broken Hearts: Effects of Expressive Writing on Mood, Cognitive Processing, Social Adjustment and Health Following a Relationship Breakup. *Psychology and Health*. Vol. 17, No. 5, 547–560.
- Muñoz-Eguileta, A. (2007). Irrational Beliefs as Predictors of Emotional Adjustment After Divorce. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 25, No. 1, 1-15.
- Perilloux, C. i Buss, D. M. (2008). Breaking up Romantic Relationships: Costs Experienced and Coping Strategies Deployed. *Evolutionary Psychology*. 6, 1, 164-181.
- Prigerson, H. G., Maciejewski, P. K., Reynolds III, C. F., Bierhals, A. J., Newsom, J. T. i Fasiczka, A. (1995). The Inventory of Complicated Grief: A Scale to Measure Certain Maladaptive Symptoms of Loss. *Psychiatry Research*, 59, 65-79.
- Sternberg, R. J. (2005). *Kognitivna psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

- Taku, K. (2012). Posttraumatic Growth in American and Japanese Men: Comparing Levels of Growth and Perceptions of Indicators of Growth. *Psychology of Men & Masculinity*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0029582
- 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.
- Tedeschi, R. G. i Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.
- Tedeschi, R. G. i Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 9, No. 3, 455-472.
- Vestre, N. D. i Burnis, J. J. (1987). Irrational beliefs and the impact of stressful life events. *Journal of Rational Emotive Therapy*. Vol. 5, No. 3, 183-188.
- Zimbardo, P. G. i Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable, individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 77(6), 1271-128.
- Zimbardo, P. G., Boyd, J. N. (2008). *The time paradox*. New York: Free Press