

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Liisa Liik

ROMANTILISE ÄKKHÜLGAMISE SEOSSED ISIKLIKE VÄÄRTUSTE JA
ENESETÕHUSUSEGA ROMANTILISTES SUHETES VARASES TÄISKASVANUEAS

Magistritöö

Juhendaja: Annika Tamme, MSc

Läbiv pealkiri: Äkkhülgamise seosed väärtuste ja enesetõhususega

Tartu 2024

Romantilise äkkhülgamise seosed isiklike väärtuste ja enesetõhususega romantilistes suhetes varases täiskasvanueas

Kokkuvõte

Uuringu eesmärgiks oli uurida, kuidas romantiline äkkhülgamine on varases täiskasvanueas seotud isiklike väärtuste ja enesetõhususega romantilistes suhetes. Valimisse kuulus 326 noort täiskasvanut vanuses 18-29 aastat ($M = 22,23$, $SD = 2,59$). Uuritavatel koguti veebiküsitluse teel andmeid väärtuste (*Portrait Values Questionnaire-Revised*), enesetõhususe (*Self-Efficacy in Romantic Relationships Scale*) ja äkkhülgamise kasutamise kohta. Äkkhülgamist oli varasemalt kasutanud 39,9% uuritavatest, 60,1% ei olnud äkkhülgamist kasutanud.

Äkkhülgamist kasutanud uuritavatel oli kõrgem eneseupitamise skoor ja madalam enesetõhususe skoor kui uuritavatel, kes polnud äkkhülgamist kasutanud. Ülejäänud kolme väärtuse (eneseületamine, konservatiivsus, muutusele avatus) puhul ei ilmnenud statistiliselt olulisi erinevusi. Kõrgem eneseupitamise skoor ennustas suuremat äkkhülgamise kasutamise tõenäosust ning kõrgem enesetõhususe skoor ennustas madalamat tõenäosust.

Demograafiliste muutujate arvesse võtmisel antud seosed säilisid. Uuringu tulemused viitavad, et äkkhülgamist kasutanud noortel täiskasvanutel on madalam suhetega seotud enesetõhusus ning nad peavad oluliseks enda heaoluga seotud väärtusi. Väärtused laiemalt ei pruugi aga äkkhülgamise kasutamisega seotud olla. Edasised uuringud saaksid äkkhülgamise uurimist laiendada läbi vanematele vanusegruppidele keskendumise või standardiseeritud mõõtevahendi loomise.

Märksõnad: romantilised suhted, lahkuminek, väärtused, enesetõhusus

The relationship between ghosting, personal values and self-efficacy in romantic relationships in early adulthood

Abstract

The aim of this study was to investigate how ghosting is related to personal values and self-efficacy in romantic relationships, with the focus on early adulthood. Data was collected through an online questionnaire which included the Self-Efficacy in Romantic Relationships Scale (SERR), the Portrait Values Questionnaire-Revised (PVQ-R) and questions about ghosting. The sample consisted of 326 young adults between the ages of 18 and 29 ($M = 22,23$, $SD = 2,59$). 39,9% of the participants had previously used ghosting, 60,1% of the participants had not used ghosting. Participants who had used ghosting had a higher score in self-enhancement and a lower score in self-efficacy than those who had not used ghosting. There was no significant difference in other three values (self-transcendence, conservation, openness to change). Higher score in self-enhancement predicted higher likelihood of ghosting, while higher score in self-efficacy predicted lower likelihood of ghosting. These effects remained significant when demographic variables were taken into account. The results of this study suggest that young adults who have used ghosting might have a lower self-efficacy in romantic relationships and put more value on enhancing their own well-being. However, values in general might not play a significant role in ghosting.

Keywords: romantic relationships, breakups, values, self-efficacy

Sissejuhatus

Romantiliste suhete lõpetamine

Romantilised suhted on paljude inimeste elus tähtsal kohal ning on üldiselt seotud suurema heaolu ja eluga rahuloluga (Braithwaite & Holt-Lunstad, 2017; Gómez-López et al., 2019). Paraku ei jää kõik suhted püsima ning lahkumineked on levinud nähtus (Rhoades et al., 2011). Kuigi romantilise suhte lõpp on iga inimese jaoks erinev, võib see olla väga stressirohke kogemus (Fang et al., 2018). Samuti on romantiliste suhete lõppu varasemalt seostatud kõrgema psühhopaatoloogia riskiga, sealhulgas näiteks ärevuse ja depressiooni sümptomitega (Whisman et al., 2022). See juhib tähelepanu asjaolule, et nii suhtes olemine kui ka suhte lõppemine võivad olla olulisel määral seotud inimese heaoluga.

Baxter (1985, viidatud LeFebvre et al., 2019) on pakkunud välja, et romantilise suhte lõpetamist saab iseloomustada kahe dimensiooni abil, millest üks esindab suhte lõpetamise viisi (otsene/kaudne) ning teine huvidele orienteeritust (enda huvid/partneri huvid). Antud teooria järgi väljendatakse otsese lahkuminekuviiiside puhul oma soovi suhet lõpetada ausalt ja selgelt. Kaudsete viiside puhul tehakse seda aga ebamääraselt ja vältides. Huvidele orienteeritus tähistab antud dimensioonide puhul seda, kas suhte lõpetaja fookuses on eelkõige enda või partneri heaolu säilitamine. Võrreldes kaudseid ja otseseid suhte lõpetamise viise, on suhte lõpetamine kaudsel viisil teisele osapoolle enamasti stressirohkem (Freedman et al., 2022b; Pancani et al., 2022). Samuti on inimesed väiksema tõenäosusega suhte lõppemise osas aktsepteerivad, kui nende partner ei ole sellest nendega otse rääkinud (LeFebvre, 2017). Võib järeldada, et kuigi romantilise suhte lõppemine võib igal juhul olla stressirohke, siis ebamäärasus ja segasus võivad teha sellega toime tulemise veelgi keerulisemaks.

Romantiline äkkhülgamine

Üks kaudne suhte lõpetamise viis on romantiline äkkhülgamine (*ghosting*) ehk romantilise ja/või seksuaalse partneriga järsku ja ilma seletuseta suhtluse lõpetamine (Kay & Courtice, 2022; LeFebvre et al., 2020). Enamasti toimub äkkhülgamine sotsiaalmeedia, kohtinguäppide ja muu tehnoloogia vahendusel (Koessler et al., 2019a; Timmermans et al., 2021). See võib tähendada näiteks, et üks partner ei võta teisega enam ühendust, ignoreerib tema kõnesid ja sõnumeid või blokeerib sotsiaalmeedias (Koessler et al., 2019b). Samuti võib üks partner vältida teisega kohtumist väljaspool sotsiaalmeediat (Koessler et al., 2019b). Kuigi äkkhülgamine on rohkem levinud lühiajaliste suhete lõpetamisel, võib seda siiski juhtuda ka pikemates püsisuhetes (Koessler et al., 2019a).

Äkkhülgamise seosed väärtuste ja enesetõhususega

Suure tõenäosusega puutuvad äkkhülgamisega kokku just noored täiskasvanud (18-29-aastased; Arnett, 2000, 2015), sest nii romantiliste suhete loomine (Gómez-López et al., 2019) kui ka tehnoloogia kasutamine on selles vanusegrupis levinud (Bekalu et al., 2019). LeFebvre et al. (2019) uuringus oli 29.3% noori täiskasvanuid kasutanud äkkhülgamist, 25.3% olid kogenud äkkhülgamist ning 44.2% olid mõlemas rollis olnud. Powell et al. (2021) uuringus ei olnud 50.3% noortest täiskasvanutest äkkhülgamisega kokku puutunud, kuid 38.2% olid äkkhülgamist kasutanud ning 28.5% olid äkkhülgamist kogenud. Äkkhülgamise seoseid muude demograafiliste näitajate, näiteks soo või haridustasemega, on uuringutes vähe välja toodud. Biolcati et al. (2021) leidsid, et naiste ja meeste vahel pole olulisi erinevusi äkkhülgamise kasutamises, kuid enamikes uuringutes on demograafilisi faktoreid kasutatud peamiselt valimi kirjeldamiseks.

Uuringud äkkhülgamise kohta on aga korduvalt välja toonud asjaolu, et see on paljude jaoks ebameeldiv lõpp suhetele (Freedman et al., 2022b; Pancani et al., 2021; Timmermans et al., 2021). Kuna äkkhülgatava jaoks juhtub äkkhülgamine enamasti ootamatult ning suhte lõpp jääb nii-öelda lahtiseks, tekitab see segase ja ebamäärase olukorra (LeFebvre & Fan, 2020). Freedman et al. (2019) pakkusid, et äkkhülgamine kattub osaliselt sotsiaalse tõrjumisega, eriti just kellegi väljatõrjumisega ignoreerimise teel. Samas tõid nad ka välja, et kuigi mõlema puhul on oluline komponent suhtlemisest keeldumine, siis tõrjumine ei pruugi tingimata tähendada suhte lõppu.

Äkkhülgamise seost sotsiaalse tõrjumisega on käsitletud ka hilisemad uuringud (Campaioli et al., 2022; Navarro et al., 2020; Pancani et al., 2021; Pancani et al., 2022). Peamiselt on äkkhülgamist seostatud Williamsi (2009) tõrjumise teooriaga (*Temporal Need-Threat Model of Ostracism*), mille järgi reageerivad inimesed tõrjumisele kolmes faasis. Esimeses faasis inimene tuvastab, et teda ignoreeritakse ja tõrjutakse, mis seab ohtu tema psühholoogilised vajadused ning tekitab tugeva negatiivse reaktsiooni. Teises faasis inimene reflekteerib selle kogemuse üle ja üritab oma baasvajadusi jälle täita. Kui tõrjumine kestab pikemalt, viib see viimases faasis seisundini, kus inimene tunneb end abitu ja kõrvalejäetuna ning ei proovi enam oma vajadusi täita.

Pancani et al. (2021) uuringust ilmnes, et äkkhülgamisele reageeritakse teatud määral sarnaselt. Nimelt kogevad paljud esmalt üllatust ja segadust, seejärel viha, kurbust ja süüd ning siis jõutakse olukorra aktsepteerimiseni. Siiski on esile toodud, et äkkhülgamise aktsepteerimine ning Williamsi (2009) mudeli viimane faas on erinevad, sest üldiselt ei ole äkkhülgamise kogemisel niivõrd intensiivseid tagajärgi (Campaioli et al., 2022; Navarro et al., 2020; Pancani et al., 2021). Samas on äkkhülgamist kogenud inimesed maininud ka

Äkkhülgamise seosed väärtuste ja enesetõhususega

pikaajalisi mõjusid nende vaimsele tervisele, näiteks madalam enesehinnang ning raskused teiste usaldamisega (Timmermans et al., 2021). Seega jääb võimalus, et korduvalt äkkhülgamise kogemine võib olla sarnase mõjuga nagu muu sotsiaalne tõrjumine.

Äkkhülgamise kogemusega toime tulemiseks on kasutatud erinevaid meetodeid, näiteks tulevikule keskendumine või püüdlus äkkhüljanud partneriga uuesti ühendust võtta (LeFebvre & Fan, 2020). Kuna äkkhülgamist kasutanud partner enamasti ei põhjenda oma käitumist, peab teine osapool seda omal käel lahti mõtestama. Äkkhülgamist kogenud inimesed on maininud võimalike põhjustena näiteks huvi kadumist, suhteks mitte valmisolekut ja alternatiivse partneri olemasolu (LeFebvre et al., 2020). Nende tulemuste põhjal näib, et äkkhülgamise tõlgendamises võib rolli mängida ennastteeniv kalle, mille järgi omistatakse enda ebaedu pigem välistele faktoritele kui iseenda omadustele (Miller & Ross, 1975). Ennastteeniva kalde põhjusteks on peetud nii enesehinnangu säilitamist kui ka ootamatule olukorrale loogilise selgituse leidmist (Sheppherd et al., 2008). Mõlemad põhjused võivad rolli mängida ka äkkhülgamisega toimetulekul, aidates inimesel olukorda selgust tuua ja ühtlasi enda enesehinnangut kaitsta.

Kui äkkhülgamisel on üldiselt negatiivne maine ning negatiivsed tagajärjed, tõstatab see küsimuse, miks seda kasutatakse suhete lõpetamiseks. Äkkhülgamist kasutanud inimesed on ise oma käitumist põhjendanud eri viisidel. Esile on toodud näiteks vähest huvi suhte vastu, soovi konflikti vältida ning raskusi tunnete väljendamisega (Thomas & Dubar, 2021). Samuti võib äkkhülgamise motivatsiooniks olla enda kaitsmine pealetükkiva partneri eest (Alley & Jia, 2023; Timmermans et al., 2021). Äkkhülgamise kasutamine võib kaasa tuua vastanduvaid tundeid, näiteks võib inimene kogeda nii süütunnet kui ka kergendust (Freedman et al., 2022b). Samuti ei pruugi äkkhülgamine tähendada pahatahtlikkust või ükskõiksust. Mõned inimesed väldivad otsest lahkuminekut, sest nende arvates võib see teisele osapoolle isegi rohkem haiget teha (Campaioli et al., 2022; Thomas & Dubar, 2021). Siiski on osad äkkhülgamist kasutanud inimesed öelnud, et nad ise eelistaksid äkkhülgamise kogemise asemel pigem valusat, aga ausat ja selget lahkuminekut (Campaioli et al., 2022).

Lisaks äkkhülgamise põhjustele on uuritud selle seoseid erinevate faktoritega. Mitmes uuringus (Koessler et al., 2019b; LeFebvre et al., 2019; Powell et al., 2021) on arvestatav hulk uuritavaid olnud mõlemas rollis ehk neid on äkkhüljatud ja nad ise on äkkhülgamist kasutanud. Kuigi need andmed ei näita, kumb kogemus oli enne, annab see aimu, et tõenäoliselt kasutavad osad inimesed äkkhülgamist vaatamata sellele, et nad on seda ise varem kogenud. Navarro et al. (2021) uuringus oli äkkhülgamise kogemine seotud nii kavatsusega äkkhüljata kui ka äkkhülgamise kasutamisega. Autorid seostasid seda tulemust

Äkkhülgamise seosed väärtuste ja enesetõhususega

sotsiaal-kognitiivse teooriaga (Bandura, 1977). Nad oletasid, et äkkhülgamist kogedes õpitakse, et see võib olla efektiivne viis konfrontatsiooni vältimiseks ning seetõttu hakatakse seda käitumisviisi ka ise kasutama. Samas ei saa öelda, et seos äkkhülgamise kogemise ja kasutamise vahel oleks üheselt selge. Näiteks Timmermans et al. (2021) uuringus ei olnud äkkhülgamise kogemine ja tõenäosus äkkhüljata omavahel seotud.

See, miks osad inimesed kasutavad äkkhülgamist ning osad mitte, võib tuleneda ka erinevustest inimeste uskumustes romantiliste suhete kohta. Freedman et al. (2019) kohaselt võib romantiliste suhetega seotud uskumusi jagada kaheks: suhete püsima jäämine on määratud saatuse poolt (*destiny beliefs*) või suhteid on võimalik parandada ja muuta (*growth beliefs*). Freedman et al. (2019) uuringus olid saatusesse usuvad inimesed äkkhülgamise suhtes aktsepteerivamad ning olid suurema tõenäosusega äkkhülgamist kasutanud ja valmis ka tulevikus kasutama. Neid tulemusi kordas Powell et al. (2021) uuring, kus äkkhüljanud inimestel oli tugevam uskumus saatusesse kui inimestel, kes ei olnud äkkhülgamisega üldse kokku puutunud.

Enesetõhusus romantilistes suhetes

Nagu eelnevalt mainitud, on leitud, et äkkhülgamine võib olla seotud uskumustega romantiliste suhete kohta (Freedman et al., 2019; Powell et al., 2021). On võimalik, et suurem usk suhte arengusse on seotud ka suurema enesetõhususega. Enesetõhusust saab üldiselt defineerida kui usku enda võimekusse saavutada oma käitumisega soovitud tulemusi (Bandura, 1997). Romantiliste suhete kontekstis tähistab enesetõhusus seda, mil määral inimene usub, et ta on suuteline suhtega seotud eesmäärke täitma (Riggio et al., 2011). Selle alla võib kuuluda näiteks suhte säilitamiseks vajalike tegevuste läbiviimine ning suhtes tekkivate probleemide lahendamine (Riggio et al., 2011). Enesetõhusus romantilistes suhetes ei sõltu ainult ühest konkreetsest suhtest, vaid peegeldab inimese üldisemat tajutud võimekust seoses romantiliste suhetega (Riggio et al., 2011).

Enesetõhusus põhineb peamiselt varasematel kogemustel (Bandura, 1997) ning sellel, kuidas inimene oma eduelamusi tõlgendab (Riggio et al., 2011). Kui inimene usub, et mõne ülesandega edukalt hakkama saamine tuleneb tema enda omadustest, mitte välistest faktoritest, suurendab see tema usku enda võimekusse (Riggio et al., 2011). Samuti tekitab see ootusi edaspidise edukuse osas (Riggio et al., 2011). Samas ei ole kogemuste ja enesetõhususe seos ainult ühepoolne. Positiivsed kogemused suhetega suurendavad enesetõhusust ning suurem enesetõhusus suurendab tõenäosust saada suhtes positiivseid kogemusi (Riggio et al., 2013).

Äkkhülgamise seosed väärtuste ja enesetõhususega

Bandura (1997) on esile toonud, et enesetõhusus ennustab käitumist ning kavatsusi teatud viisil käituda. Romantilistes suhetes ennustab enesetõhusus suhtes olevat lähedust ja seotust (Weisskirch, 2018). Samuti on kõrgem enesetõhusus seotud valmidusega suhtes esinevaid konflikte lahendada (Riggio et al., 2013). Weiser ja Weigel (2015) leidsid, et enesetõhusus romantilistes suhetes on seotud suhtega rahuloluga. Seda seost vahendas osaliselt suhet soodustav käitumine, näiteks avatus ja positiivse tooniga suhtlus (Weiser & Weigel, 2015). Sellest võib järeldada, et kõrgema enesetõhususega inimesed panustavad rohkem suhte toimimisse, mis tagab suurema rahulolu oma suhtega.

Beckmeyer ja Jamison (2020) uurisid üldise enesetõhususe seoseid oskusega suhteid lõpetada. Nad leidsid, et suurem enesetõhusus oli seotud suurema uskumusega enda suutlikkuse romantiline suhe lõpetada ehk teadmise, millal lahku minna, kuidas suhe sobival viisil lõpetada, kuidas lahkuminekut mitte edasi lükata ning kuidas partneri soovitud lahkuminekut aktsepteerida. Beckmeyeri ja Jamisoni (2020) uuringus olid lühiajalistes ja vähese pühendumusega suhetes olevad inimesed võrreldes vallalistega vähem kindlad oma teadmises, millal suhe lõpetada. Autorid pakkusid, et kuna lühiajalised suhted on üldiselt ebamäärasemad kui püsisuhted, võib jääda segaseks, millal ja kas üldse on vaja sellist suhet konkreetselt lõpetada. Kuigi autorid ei käsitlenud otseselt äkkhülgamist, on võimalik, et ka äkkhülgamist kasutatakse just nendes olukordades, kus suhte lõpetamise vajalikkus ei ole üheselt selge.

Enesetõhusust ei ole seoses äkkhülgamisega veel uuritud, kuid eelnevalt välja toodud uuringute tulemusi saab äkkhülgamisega seostada. Nimelt on võimalik, et äkkhülgamist kipuvad kasutama inimesed, kellel on madalam enesetõhusus ning seetõttu väiksem usk oma oskusesse lahkuminekust partneriga otse rääkida. Äkkhülgamine võib tuleneda ka vähesest valmisolekust suhte säilimisse panustada, mis on samuti seotud madalama enesetõhususega. Hetkel on need võimalikud seosed aga oletuslikud, mis viitab vajadusele äkkhülgamise ja enesetõhususe vahelisi seoseid uurida.

Isiklikud väärtused

Romantilist suhet lõpetades peab inimene tegema valikuid ka selle osas, milline lahkuminekuviiis läheb kokku tema väärtustega. Schwartzi (1992; Schwartz et al., 2012) väärtuste teooria järgi esindavad väärtused erineva olulisusega situatsiooniüleseid eesmärke, mis mõjutavad inimeste hoiakuid ja käitumist. Algselt kuulus Schwartzi teooriasse 10 väärtust (Schwartz, 1992). Hilisemas edasiarenduses (Schwartz et al., 2012) neid väärtusi laiendati ja täpsustati ning defineeriti 19 väärtust. Schwartz et al. (2012) kujutasid neid

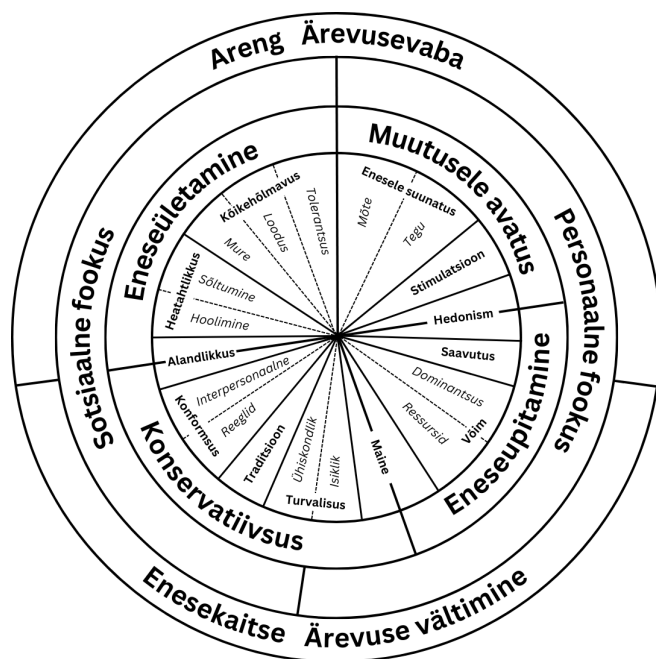
Äkkhülgamise seosed väärtuste ja enesetõhususega

väärtusi ringjoonisel (joonis 1), kus väärtused jaotuvad nelja kõrgemasse väärtusesse: konservatiivsus, muutusele avatus, eneseupitamine ja eneseületamine.

Neid kõrgemaid väärtusi saab omakorda jagada personaalse fookusega (muutusele avatus, eneseupitamine) ja sotsiaalse fookusega (eneseületamine, konservatiivsus) väärtusteks. Samuti saab antud teooria kohaselt väärtusi jagada vastavalt sellele, kas need on seotud enese kaitsmisega ärevuse ja ohtude eest (ringi alumine pool) või on need seotud enesearenguga ja on motiveerivad vähese ärevuse korral (ringi ülemine pool). Pea iga käitumine on kooskõlas osade väärtustega ning samaaegselt vastuolus teistega, seega on käitumine ajendatud sellest, kui oluliseks inimene peab teatud väärtusi võrreldes teistega (Schwartz et al., 2017).

Joonis 1

Schwartzi väärtuste ringjoonis (Schwartz et al., 2012)



Väärtused mängivad rolli ka romantilistes suhetes, sealhulgas nii partneri valimises kui ka suhte kvaliteedis. Lopes et al. (2017) uuringus paluti uuritavatel hinnata potentsiaalse vastassoost partneri kirjelduse põhjal, kui huvitatud nad oleksid pikaajastest suhetest selle inimesega. Sotsiaalsete väärtustega inimesi pidasid nii mehed kui ka naised ihaldusväärsemaks võrreldes inimestega, kes toetasid personaalseid väärtusi (Lopes et al., 2017). Samas oli naiste hinnangutes suurem erinevus personaalsete ja sotsiaalsete väärtuste ihaldusvääruse vahel, viidates sellele, et naistele võivad sotsiaalsed väärtused olla partneri juures olulisemad kui meestele (Lopes et al., 2017). Eelistused partneri väärtuste osas võivad

Äkkhülgamise seosed väärtuste ja enesetõhususega

samuti hakata rolli mängima, kui partneri väärtused on oodatust erinevad või kui vastanduvad väärtused teevad suhte jätkamise keeruliseks.

Loureto et al. (2022) uuringus ennustasid interaktiivsed väärtused (hoolivus, kuuluvustunne, toetus) ja suprapersonaalsed väärtused (ilu, teadmised, küpsus) vähem destruktiivset reageerimist romantilises suhtes esinevatele konfliktidele. Kuigi antud uuring ei põhinenud Schwartzi teoorial, saab neid väärtusi võrrelda eneseületamise ning üldisemalt sotsiaalsete väärtustega. Seega võib oletada, et sotsiaalseid väärtusi oluliselt pidavad inimesed tulevad romantilistes suhetes konfliktide lahendamiseks paremini toime. Sarnaselt leidsid van der Wal et al. (2023), et eneseületamine oli seotud kõrgema suhte kvaliteediga ning seda seost vahendasid prosotsiaalsed omadused, näiteks valmidus andestada, ohverdusi teha ja partneri vajadusi täita. Eneseupitamise, muutusele avatuse ja konservatiivsuse seosed romantilise suhte kvaliteediga olid antud uuringus nõrgad või puudusid (van der Wal et al., 2023). Autorid oletasid, et väärtuste roll suhtes võib sõltuda ka suhte faasist. Näiteks suhte alguses võib olla olulisem avatus muutusele, et soodustada suhte loomist, ning hiljem konservatiivsus, et suhe püsima jääks (van der Wal et al., 2023).

Sotsiaalsete väärtuste olulisust romantilistes suhetes on leidnud ka Kus Ambrož et al. (2021), kelle uuringus olid sellised väärtused nagu armastus, perekonna turvalisus ja mugavus positiivselt seotud suhte kvaliteediga. Eneseaustus, rohkem individualistlik väärtus, oli seevastu suhte kvaliteediga negatiivselt seotud. Üldiselt pidasid romantilises suhtes olevad uuritavad personaalse fookusega väärtusi, näiteks võim, sotsiaalne staatus ja elevus, vähem oluliselt kui heaolu, turvalisuse ja harmooniaga seotud väärtusi (Kus Ambrož et al., 2021). Suhte lõppemise puhul võivad nii suhte kvaliteet kui ka inimese enda väärtused olulised olla. Kui üks partner ei ole suhte kvaliteediga rahul ning talle on tähtis eelkõige enda heaolu tagamine, võib ta olla motiveeritud suhet lõpetama kaudsel viisil, näiteks äkkhülgamist kasutades.

Väärtuste seost äkkhülgamisega ei ole seni uuritud, seega ei ole veel selge, kas eelnevalt kirjeldatud seosed väärtuste ja romantiliste suhete vahel laienevad ka äkkhülgamisele. Siiski võib oletada, et sotsiaalsed ja personaalsed väärtused mõjutavad ka seda, kuidas inimene romantilisi suhteid lõpetab. Kuna äkkhülgamist kasutades keskendutakse enamasti enda heaolu säilitamisele, võib äkkhülgamine olla rohkem levinud inimeste seas, kellele on personaalse fookusega väärtused olulisemad kui sotsiaalse fookusega väärtused.

Äkkhülgamise seosed väärtuste ja enesetõhususega

Hüpoteesid

Eelnevalt kirjeldatud uuringud on näidanud, et romantiline äkkhülgamine on käitumine, mis võib ühele osapoolle tekitada stressi ning mille kogemine võib mõjutada heaolu ka pikema aja jooksul. Selleks, et parandada arusaama äkkhülgamisest, oli käesoleva uurimistöö eesmärgiks uurida äkkhülgamise seoseid enesetõhususega romantilistes suhetes ning isiklike väärtustega. Uurimuse valimiks olid varases täiskasvanueas ehk 18-29-aastased isikud, sest tiheda sotsiaalmeedia kasutuse tõttu on see vanusegrupp äkkhülgamisega suurema tõenäosusega kokku puutunud. Uurimistöö jaoks püstitati järgmised hüpoteesid ja uurimisküsimus:

H1: Äkkhülgamist kasutanud inimeste väärtused erinevad äkkhülgamist mitte kasutanud inimeste väärtustest.

H1a: Äkkhülgamist kasutanud inimestel on madalam konservatiivsuse skoor kui äkkhülgamist mitte kasutanud inimestel.

H1b: Äkkhülgamist kasutanud inimestel on madalam eneseületamise skoor kui äkkhülgamist mitte kasutanud inimestel.

H1c: Äkkhülgamist kasutanud inimestel on kõrgem eneseupitamise skoor kui äkkhülgamist mitte kasutanud inimestel.

H1d: Äkkhülgamist kasutanud inimestel on kõrgem muutusele avatuse skoor kui äkkhülgamist mitte kasutanud inimestel.

H2: Äkkhülgamist kasutanud inimestel on madalam enesetõhususe skoor kui äkkhülgamist mitte kasutanud inimestel.

Uurimisküsimus: Kas väärtused ja enesetõhusus ennustavad äkkhülgamise kasutamist ning kas statistiliselt olulised seosed säilivad, kui võtta arvesse vanust, sugu, seksuaalset orientatsiooni, haridustaset ja suhtestaatus?

Meetod

Valim

Antud uurimistöö oli osa suuremast uuringust, mille sihtgrupiks olid eesti keelt kõnelevad täiskasvanud. Täies mahus lõpetas andmete kogumiseks kasutatud küsitluse 514 uuritavat. Käesolevas uuringus kasutati andmeid 18-29-aastaste uuritavate kohta, seega jäeti valimist välja uuritavad, kes ei kuulunud sellesse vanusegruppi või olid jättnud vanuse märkimata. Vanusevahemikus 18-29 oli kokku 343 uuritavat. Tulenevalt uuringu hüpoteesidest ei kaasatud valimisse ka uuritavaid, kes ei olnud kindlad, kas nad olid kunagi äkkhülgamist kasutanud või mitte. Lõplikuks valimiks oli seega 326 uuritavat.

Äkkhülgamise seosed väärtuste ja enesetõhususega

Valimi keskmine vanus oli 22,23 aastat ($SD=2,59$). Uuritavatest 271 (83,1%) olid naised, 52 (16%) olid mehed ja 3 uuritavat (0,9%) olid muu sooidentiteediga. Heteroseksuaalseid uuritavaid oli 252 (77,3%), homoseksuaalseid 2 (0,6%), biseksuaalseid 63 (19,3%) ja muu seksuaalse orientatsiooniga 9 (2,8%). Uuritavaid, kelle kõrgeim omandatud haridustase oli põhiharidus või madalam, oli 13 (4%). Kutsehariduse olid omandanud 10 (3,1%) uuritavat, keskhariduse 208 (63,8%) uuritavat ning kõrghariduse 91 (27,9%) uuritavat. Neli uuritavat (1,2%) olid muu haridustasemega. Uuritavaid, kes olid vallalised ning ei pidanud end kellegagi seotuks, oli 90 (27,6%). Uuritavaid, kes olid vallalised, kuid pidasid end seotuks ühe või enama inimesega, oli 31 (9,5%). Suhtes oli 194 (59,5%) uuritavat ning abielus või registreeritud kooselus 11 (3,4%) uuritavat. Äkkhülgamist ei olnud kasutanud 196 (60,1%) uuritavat. Ühe korra olid äkkhülgamist kasutanud 65 (19,9%) uuritavat ning sama paljud olid äkkhülgamist kasutanud mitu korda. Äkkhülgamist kasutanud inimesi oli seega kokku 130 (39,9%).

Protseduur

Suurema uuringu läbiviimine, mille alla käesolev uuring kuulus, kooskõlastati Tartu Ülikooli inimuuringu eetikakomiteega (nr 375/M-10). Andmete kogumine toimus anonüümse veebiküsitlusega *LimeSurvey* platvormil. Uuritavate värbamine toimus Tartu Ülikooli meililistide, isiklike tutvuste ja sotsiaalmeedia kaudu. Uuritavaid ei kompenseeritud uuringus osalemise eest. Andmeid koguti 2023. aasta märtsist septembrini, peale mida need kustutati *LimeSurvey* keskkonnast. Andmeid säilitatakse kuni 2025. aasta juulini Tartu Ülikooli *OneDrive* platvormil. Enne küsitlusele vastamist tutvusid uuritavad küsitluse sissejuhatusega, mis asendas uuritava informeerimise ja nõusoleku lehte. Sissejuhatuses tutvustati uuringu teemat ja läbiviijat ning selgitati, kes on oodatud uuringus osalema. Lisaks oli mainitud, kui kaua küsitluse täitmine eeldatavasti aega võtab. Samuti informeeriti osalejaid, et küsitlusega kogutud andmeid kasutatakse vaid teaduslikel eesmärkidel ning andmetele on ligipääs ainult uuringu läbiviijatel. Uuringus osalemise kutses ja küsitluse sissejuhatuses kasutati terminite “*ghosting*” ja “romantiline äkkhülgamine” asemel üldisemat fraasi “suhte lõpetamise viisid”. Selle eesmärgiks oli vähendada võimalust, et arvamus äkkhülgamise kohta oleks mõjutanud ka väärtusi ja enesetõhusust puudutavatele küsimustele vastamist.

Sissejuhatuses oli ka välja toodud, et uuringus osalemine on vabatahtlik ning et küsitlusele vastamisega jätkates annavad uuritavad oma nõusoleku uuringus osalemiseks. Samuti informeeris sissejuhatus uuritavaid küsitluse anonüümsuse ja kogutud andmete kasutamise ja säilitamise kohta. Uuringut või küsitlust puudutavate küsimuste korral said

Äkkhülgamise seosed väärtuste ja enesetõhususega

uuritavad uuringu läbiviijatega ühendust võtta meili teel. Peale sissejuhatust küsiti uuritavate demograafilisi andmeid (vanus, sugu, seksuaalne orientatsioon, kõrgeim lõpetatud haridustase, suhtestaatus). Seejärel täitsid uuritavad küsimustiku, mis hindas enesetõhusust romantilistes suhetes (*Self-Efficacy in Romantic Relationships Scale* - SERR; Riggio et al., 2011), ja Schwartzi portreeväärtuste küsimustiku (*Portrait Values Questionnaire-Revised* - PVQ-R; Schwartz et al., 2012). Peale väärtuste küsimustikku tutvusid uuritavad romantilise äkkhülgamise definitsiooniga, peale mida küsiti neilt äkkhülgamise kogemise ja kasutamise kohta. Mõlema kogemuse kohta andmete kogumine oli osa suuremast uuringust. Antud uurimistöös andmeid äkkhülgamise kogemise kohta ei kasutatud. Küsitluse lõpus olid osalejatele välja toodud võimalused vaimse tervise abi saamiseks, juhuks, kui nad seda vajasisid.

Mõõtmisvahendid

Enesetõhusus romantilistes suhetes

Enesetõhusust romantilistes suhetes mõõdeti Riggio et al. (2011) koostatud küsimustikuga (*Self-Efficacy in Romantic Relationships Scale* - SERR), mille on eesti keelde tõlkinud Tamme (2017). Küsimustik koosneb 12 väitest, näiteks “Kui teen suhetes plaane, olen kindel, et suudan neid teostada” ja “Ma olen üks nendest inimestest, kes ei ole suhetes hea partner”. Uuritavad vastasid väidetele 9-pallisel Likerti skaalal, kus 1 tähistas “ei nõustu üldse” ning 9 tähistas “nõustun täielikult”. Väidete 1, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11 ja 12 skoorid olid pööratud. Skaala üldskoor oli kõigi väidete summa ning kõrgem üldskoor näitas kõrgemat enesetõhusust. Riggio et al. (2013) uuringus oli skaala Cronbachi alfa 0,90, eestikeelse versiooni Cronbachi alfa oli Tamme (2017) uuringus 0,87. Antud uuringus oli skaala Cronbachi alfa 0,88.

Väärtused

Osalejate väärtuste mõõtmiseks kasutati Schwartzi portreeväärtuste küsimustikku (*Portrait Values Questionnaire-Revised* - PVQ-R; Schwartz et al., 2012), mille on eesti keelde tõlkinud Tart et al. (2014). Küsimustik koosneb 57 väitest ning iga väide kirjeldab inimest, kellele on mingi omadus või tegevus oluline, näiteks “Talle on oluline mõnusalt aega veeta” või “Tema jaoks on oluline olla alandlik ja tagasihoidlik”. Uuritavatel paluti märkida, kui nende moodi see inimene on 6-pallisel Likerti skaalal, kus 1 tähistas “pole üldse minu moodi” ning 6 tähistas “väga minu moodi”. Kõrgemad skoorid näitasid väärtusele omistatud kõrgemat olulisust. Nowak et al. (2022) uuringus olid PVQ-R nelja kõrgema väärtuse Cronbachi alfad vahemikus 0,88 kuni 0,94. Antud uuringu valimis olid nelja kõrgema väärtuse Cronbachi alfad vahemikus 0,78 kuni 0,84.

Äkkhülgamise seosed väärtuste ja enesetõhususega

Kogemused äkkhülgamisega

Sarnaselt varasemate uuringutega (Freedman et al., 2019; Kay & Courtice, 2022), esitati osalejatele järgmised küsimused: “Kas Teiega on kunagi romantiline ja/või seksuaalne partner järsku ja ilma seletuseta suhtluse katkestanud ehk kasutanud romantilist äkkhülgamist?” ning “Kas Te olete kunagi romantilise ja/või seksuaalse suhte lõpetamiseks oma partneriga järsku ja ilma seletuseta suhtluse katkestanud ehk kasutanud romantilist äkkhülgamist?”. Mõlemale küsimusele sai vastata “Ei”, “Jah, üks kord”, “Jah, mitu korda” või “Ei oska öelda”.

Andmeanalüüs

Kogutud andmete analüüsimiseks kasutati andmetöötlusprogramme IBM SPSS Statistics 26.0 ning JASP 0.18.3.0. Statistilise olulisuse nivooks oli analüüsid $p < 0,05$. Hüpotheside testimiseks jaotati uuritavad kahte gruppi: äkkhülgamist kasutanud ja äkkhülgamist mitte kasutanud uuritavad. Äkkhülgamist kasutanute gruppi kuulusid nii üks kord kui ka mitu korda äkkhülgamist kasutanud uuritavad. Antud uuringus ei kasutatud andmeid uuritavate kohta, kes vastasid äkkhülgamise kasutamise kohta “Ei oska öelda”. Enne analüüside läbiviimist arutati nelja kõrgema väärtuse skoorid ja enesetõhususe üldskoor. Nelja kõrgema väärtuse jaoks leiti kõigepealt 19 madalama väärtuse keskmistatud skoorid, mis näitasid väärtuste olulisust võrreldes kõigi väärtuste keskmise olulisusega. Keskmistatud skooride arvutamiseks leiti väärtuse alla kuuluvate väidete keskmine, millest lahutati kõigi väidete keskmine. Nelja kõrgema väärtuse skoorid olid nende alla kuuluvate väärtuste keskmised. Väärtuste skooride arvutamisel ja nende kasutamisel lähtuti Schwartzi (2016) juhendist.

Äkkhülgamist kasutanud ja äkkhülgamist mitte kasutanud uuritavate väärtuste ning enesetõhususe võrdlemiseks kasutati sõltumatute valimite t-testi, kus sõltumatuks muutujaks oli äkkhülgamise kasutamine. Sõltuvateks muutujateks olid nelja kõrgema väärtuse keskmistatud skoorid ning enesetõhususe skaala üldskoor. Sõltuvate muutujate normaaljaotuslikkust kontrolliti mõlemas grupis eraldi. Normaaljaotuse eeldus loeti täidetuks, kui asümmeetria (*skewness*) ja järsakuse (*kurtosis*) väärtused jäid vahemikku [-1; 1]. Dispersioonide sarnasust kontrolliti Levene'i testiga ning eeldus oli täidetud, kui $p > 0,05$. T-testi efektsuurusena kasutati Coheni *d* statistikut. Coheni *d* tõlgendus on 0,2 - väike, 0,5 - keskmine ja 0,8 - suur efekt (Cohen, 1988, viidatud Lovakov & Agadullina, 2021).

Äkkhülgamise ennustamiseks kasutati logistilist regressiooni. Selle läbiviimisel jäeti valimist välja 3 uuritavat, kes olid oma sooidentideediks märkinud “Muu”. Logistilise regressiooniga testiti kahte mudelit. Mõlema mudeli sõltuvaks muutujaks oli äkkhülgamine,

Äkkhülgamise seosed väärtuste ja enesetõhususega

mis oli kodeeritud binaarsel kujul (0 = ei ole äkkhülgamist kasutanud, 1 = on äkkhülgamist kasutanud). Esimese mudeli sõltumatuteks muutujateks olid neli kõrgemat väärtust ning enesetõhusus. Teises mudelis lisati sõltumatute muutujate hulka ka demograafilised muutujad (vanus, sugu, seksuaalne orientatsioon, haridustase, suhtestaatus). Demograafilistest muutujatest vanus oli pidev muutuja ning ülejäänud muutujad kategoriaalsed. Väärtuste jaoks kasutati mõlemas mudelis mittekeskmistatud skooride. Enne logistilise regressiooni läbiviimist kontrolliti sõltumatute muutujate vahelist multikollineaarsust. Multikollineaarsus oli lubatud piirides, kui Tolerance > 0,01 ja VIF < 10. Äkkhülgamise kasutamise tõenäosust hinnati kohandatud šansside suhte (*adjusted odds ratio*) põhjal. Mudelite headuse võrdlemiseks kasutati Akaike informatsioonikriteeriumit (AIC) ja Bayesi informatsioonikriteeriumit (BIC), mille puhul näitasid madalamad skoorid mudeli paremat sobivust.

Tulemused

Kirjeldav statistika

Väärtuste keskmistatud skooride aritmeetilised keskmised olid positiivsed eneseületamises ($M = 0,54$, $SD = 0,43$) ja muutusele avatuses ($M = 0,35$, $SD = 0,50$). Positiivsed skoorid näitavad, et antud väärtusi peeti tähtsamaks võrreldes kõigi väärtuste keskmise olulisusega. Eneseupitamise ($M = -0,67$, $SD = 0,70$) ja konservatiivsuse ($M = -0,30$, $SD = 0,43$) keskmistatud skooride aritmeetilised keskmised olid negatiivsed. See näitab, et vastupidiselt eneseületamisele ja muutusele avatusele peeti neid väärtusi vähem oluliseks võrreldes kõigi väärtuste keskmise olulisusega. Enesetõhususe aritmeetiline keskmine oli 80,83 ($SD = 15,96$). Tabelis 2 on välja toodud väärtuste ja enesetõhususe aritmeetilised keskmised ja standardhälbed ka äkkhülgamist kasutanud ja äkkhülgamist mitte kasutanud gruppide lõikes.

Gruppidevahelised erinevused väärtustes ja enesetõhususes

Sõltumatute valimite t-testiga võrreldi äkkhülgamist kasutanud ja äkkhülgamist mitte kasutanud uuritavate väärtusi ja enesetõhusust (tabel 2). Enesetõhususe võrdlemiseks kasutati Welchi testi, kuna dispersioonide sarnasuse tingimus ei olnud täidetud. Statistiliselt olulised erinevused esinesid eneseupitamise ja enesetõhususe puhul. Uuritavad, kes olid äkkhülgamist kasutanud, hindasid eneseupitamist keskmiselt rohkem oluliseks kui uuritavad, kes ei olnud äkkhülgamist kasutanud ($t(324) = -2,60$, $p < 0,05$). Antud efekti suuruseks oli $d = -0,30$, mida võib pidada väikseks kuni keskmiseks efektiks. Samuti oli äkkhülgamist kasutanud uuritavate enesetõhusus keskmiselt madalam kui äkkhülgamist mitte kasutanud inimestel ($t(232,62) = 3,43$, $p < 0,001$). Efektisuuruseks oli enesetõhususe puhul $d = 0,40$, mida võib pidada

Äkkhülgamise seosed väärtuste ja enesetõhususega

väikseks kuni keskmiseks efektiks. Eneseületamise, muutusele avatuse ja konservatiivsuse puhul ei esinenud statistiliselt olulisi erinevusi.

Tabel 2

Gruppidevahelised erinevused väärtustes ja enesetõhususes

	Äkkhülgamist kasutanud		Äkkhülgamist mitte kasutanud		Gruppide võrdlus		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	Coheni <i>d</i>
Konservatiivsus	-0,33	0,39	-0,27	0,45	1,23	0,218	0,14
Eneseületamine	0,51	0,42	0,56	0,44	1,02	0,310	0,12
Eneseupitamine	-0,55	0,66	-0,75	0,71	-2,60	0,010	-0,30
Muutusele avatus	0,35	0,49	0,34	0,51	-0,26	0,796	-0,03
Enesetõhusus^a	77,01	17,77	83,37	14,12	3,43	p<0,001	0,40

Märkused. *M* = keskmistatud skooride aritmeetiline keskmine, *SD* = standardhälve, *t* = t-statistik, *p* = statistiline olulisus. Väärtuste jaoks kasutatud Studenti t-testi, enesetõhususe jaoks Welchi testi.

^aM = aritmeetiline keskmine

Äkkhülgamise ennustamine väärtuste ja enesetõhususe põhjal

Lisaks kahe grupi võrdlusele uuriti, kas väärtused ja enesetõhusus ennustavad äkkhülgamise kasutamist ning kas antud seosed säilivad, kui võtta arvesse demograafilisi muutujaid. Selleks viidi läbi logistiline regressioonanalüüs, mille tulemusi kujutab tabel 3. Mudelis 1 olid prediktoriteks väärtused ja enesetõhusus. Mudel oli statistiliselt oluline, $\chi^2(5) = 19,998$, $p < 0,01$, $R^2 = 6-8,1\%$ (Cox & Snelli ja Nagelkerke), ning ennustas õigesti 61,9% vaatlustest. Mudeli sensitiivsus oli 27,9% ja spetsiifilisus 84,5%, seega mudel tuvastas paremini negatiivseid tulemusi ehk äkkhülgamise mitte kasutamist. Eneseupitamine ennustas suuremat äkkhülgamise kasutamise tõenäosust (aOR = 1,54, $p < 0,05$) ning enesetõhusus ennustas madalamat tõenäosust (aOR = 0,98, $p < 0,001$). Ülejäänud prediktorite puhul ei esinenud statistiliselt olulisi seoseid.

Mudelisse 2 olid lisaks väärtustele ja enesetõhususele kaasatud vanus, sugu, seksuaalsus, haridustase ja suhtestaatus. Mudel oli statistiliselt oluline, $\chi^2(11) = 27,285$, $p < 0,01$, $R^2 = 8,1-11\%$ (Cox & Snelli ja Nagelkerke), ning ennustas õigesti 65% vaatlustest. Mudeli sensitiivsus oli 34,9% ja spetsiifilisus 85,1%. Ka mudelis 2 ennustas eneseupitamine suuremat äkkhülgamise kasutamise tõenäosust (aOR = 1,58, $p < 0,05$) ning enesetõhusus

Äkkhülgamise seosed väärtuste ja enesetõhususega

madalamat tõenäosust (aOR = 0,98, $p < 0,01$). Lisaks ennustas naissugu võrreldes meessooga suuremat äkkhülgamise kasutamise tõenäosust (aOR = 2,254, $p < 0,05$). Teised demograafilised muutujad ei olnud statistiliselt olulised prediktorid.

Antud mudelitest parema kirjeldusjõuga oli mudel 2, mis seletas ära suurema osa äkkhülgamise variatiivsusest ning ennustas õigesti rohkem vaatlusi. Siiski olid erinevused kahe mudeli kirjeldusjõus väikesed. Samuti näitasid mudel 1 headusindeksid (AIC = 426, 60, BIC = 449, 27) paremat sobivust kui mudel 2 headusindeksid (AIC = 431,32, BIC = 476,65). Seega võib järeldada, et kuigi demograafiliste muutujate lisamine mudelisse 2 aitas seletada suuremat osa äkkhülgamise variatiivsusest, oli mudel 2 prediktorite paljususe tõttu liiga kompleksne.

Tabel 3

Logistilise regressioonanalüüsi tulemused

		Mudel 1		Mudel 2	
		aOR (95% CI)	<i>p</i>	aOR (95% CI)	<i>p</i>
Väärtused					
	Konservatiivsus	0,90 (0,59-1,36)	0,605	0,81 (0,52-1,26)	0,351
	Eneseületamine	1,19 (0,73-1,94)	0,498	1,20 (0,72-1,99)	0,481
	Eneseupitamine	1,54 (1,10-2,17)	0,013	1,58 (1,11-2,24)	0,012
	Muutusele avatus	0,91 (0,57-1,48)	0,710	0,92 (0,56-1,52)	0,741
Enesetõhusus		0,98 (0,96-0,99)	p<0,001	0,98 (0,96-0,99)	0,003
Vanus				1,06 (0,94-1,20)	0,367
Sugu	Mees			1	1
	Naine			2,25 (1,09-4,67)	0,029
Seksuaalsus	Hetero			1	1
	Muu			0,92 (0,51-1,68)	0,794
Haridus	Põhiharidus			1	1
	Kutse/keskharidus			0,48 (0,14-1,69)	0,254
	Kõrgharidus			0,29 (0,07-1,26)	0,099
Suhtestaatus	Vallaline			1	1
	Suhtes			0,95 (0,55-1,61)	0,836

Märkused. aOR = kohandatud šansside suhe (*adjusted odds ratio*), CI = usaldusvahemik, p = statistiline olulisus.

Arutelu

Romantilist äkkhülgamist puudutavad uuringud on seni käsitletud nii äkkhülgamise kogemist kui ka kasutamist ning nende seoseid erinevate faktoritega. Ometi on uuringute vähesuse tõttu äkkhülgamise mõistmises veel ebamäärasust. Selleks, et paremini mõista just äkkhülgamise kasutamist, oli käesoleva uuringu eesmärgiks uurida, kuidas romantiline äkkhülgamine on seotud väärtuste ja enesetõhususega romantilistes suhetes. Uuringu jaoks püstitati hüpoteesid nelja väärtuse (eneseületamine, eneseupitamine, muutusele avatus, konservatiivsus) ja enesetõhususe kohta. Oletati, et äkkhülgamist kasutanud inimestel on võrreldes äkkhülgamist mitte kasutanud inimestega madalamad skoorid eneseületamises ja konservatiivsusel ning kõrgemad skoorid eneseupitamises ja muutusele avatusel. Lisaks oletati, et äkkhülgamist kasutanud inimestel on madalam romantiliste suhetega seotud enesetõhusus. Samuti uuriti, kas väärtuste ja enesetõhususe põhjal on võimalik äkkhülgamise kasutamist ennustada.

Hüpoteesid, et äkkhülgamist kasutanud inimestel on madalam skoor konservatiivsusel (H1a) ning madalam skoor eneseületamises (H1b) ei saanud kinnitust. Need tulemused ei olnud ootuspärased, sest oletati, et sotsiaalse fookusega väärtused on äkkhülgamist kasutanud inimeste jaoks vähem tähtsad kui neile, kes pole äkkhülgamist kasutanud. Antud hüpoteesid põhinesid varasematele uuringutele, kus romantilise suhte kvaliteet oli pigem seotud sotsiaalsete väärtustega (Kus Ambrož et al., 2021; van der Wal et al., 2023). Sotsiaalsed väärtused hõlmavad endas näiteks teiste heaolu, traditsioonide ja turvalisuse väärtustamist (Schwartz et al., 2012). Kuna äkkhülgamist kasutades keskendub inimene pigem enda heaolule, oletati, et sotsiaalsed väärtused ei pruugi talle niivõrd olulised olla.

Samas leidis ka personaalseid väärtusi puudutavatest hüpoteesidest kinnitust vaid hüpotees H1c, mis oletas, et äkkhülgamist kasutanud inimestel on kõrgem eneseupitamise skoor kui äkkhülgamist mitte kasutanud inimestel. Hüpotees, et äkkhülgamist kasutanud inimestel on ka kõrgem muutusele avatuse skoor (H1d) ei saanud kinnitust. Tulemused personaalse fookusega väärtuste kohta on seega osaliselt kooskõlas uuringutega, kus lihtne ja mugav suhte lõpp on uuritavatele olnud olulisem kui partnerile selgituse pakkumine (LeFebvre et al., 2019; Timmermans et al., 2021). Samas on enda heaolule ja vabadusele keskendumine osa ka muutusele avatuse väärtusest, mistõttu ei olnud ootuspärane, et see väärtus ei olnud äkkhülgamist kasutanud inimeste jaoks kõrgema olulisusega.

Hüpoteesidest sai kinnitust ka hüpotees H2, mis oletas, et äkkhülgamist kasutanud inimestel on romantilistes suhetes madalam enesetõhusus kui äkkhülgamist mitte kasutanud inimestel. Antud tulemus on kooskõlas uuringutulemustega, mille kohaselt on enesetõhusus

Äkkhülgamise seosed väärtuste ja enesetõhususega

seotud suhtlusstiiliga (Weiser & Weigel, 2015) ehk madalam enesetõhusus võib soodustada vähem avatud suhtlust. Lisaks hüpoteesidele esitati uurimisküsimus, et teada saada, kas väärtuste ja enesetõhususe põhjal on võimalik äkkhülgamise kasutamist ennustada. Sarnaselt gruppide võrdlusega esinesid statistiliselt olulised seosed eneseupitamise ja enesetõhususega. Tulemused näitasid, et mida olulisemaks peab inimene eneseupitamist, seda suurema tõenäosusega kasutab ta äkkhülgamist. Kõrgem enesetõhusus seevastu ennustas madalamat tõenäosust äkkhülgamist kasutada. Demograafiliste muutujate kaasamisel need seosed säilisid. Samuti ilmnes seos sooga, nimelt oli naistel suurem tõenäosus äkkhülgamist kasutada kui meestel.

Nagu eelnevalt mainitud, siis esines seos äkkhülgamise ja eneseupitamise vahel. Selleks, et antud seost täpsemalt mõista, võib vaadata eneseupitamise alla kuuluvaid madalamaid väärtusi, mis on seotud saavutuste, rikkuse ja võimuga (Schwartz et al., 2012). Sellest võib järeldada, et inimesele on oluline enda heaolu ning sotsiaalses kontekstis kõrgema positsiooni tagamine. Ka mõnes varasemas uuringus on välja toodud äkkhülgamise põhjuseid, mis on seotud enda jaoks ebamugavate olukordade ennetamise või katkestamisega. Näiteks ei pruugi inimene olla valmis toime tulema nii enda kui ka partneri emotsioonidega, mis võivad lahkuminekuga käigus tekkida (LeFebvre et al., 2019). Osade inimeste jaoks võib lahkuminekuga algatamine olla ka hirmutav, kuna kardetakse partneri negatiivset reaktsiooni (Timmermans et al., 2021). Samuti on mitmed uuritavad maininud huvi kadumist ning et suhtlus partneriga ei vastanud enam nende ootustele ja vajadustele (Timmermans et al., 2021; Thomas & Dubar, 2021). Olulist rolli mängib ka äkkhülgamise mugavus ja lihtsus võrreldes otsese lahkuminekuga (LeFebvre et al., 2019; Timmermans et al., 2021).

Samuti on äkkhülgamist seostatud ebavõrdse võimudünaamikaga. Thomas ja Dubar (2021) uuringus toodi välja, et äkkhülgamist kasutanud partneri kätte jääb kontroll suhte tuleviku üle ning läbi selle omab teatud võimu teise osapoole üle. Sarnased kogemused olid äkkhülgamist kogenud inimestel Campaioli et al. (2022) uuringus. Osad uuritavad tundsid end äkkhülgamist kogedes abitu ja ebaolulisena, sest neile ei jäetud võimalust suhte lõpu üle arutleda. Äkkhülgamist kasutanud uuritavate seas oli mõni inimene kasutanud äkkhülgamist teise osapoole karistamiseks, kuid üldiselt ei toonud nad välja võimuga seotud põhjuseid (Campaioli et al., 2022). Pigem kirjeldasid äkkhülgamise kasutajad äkkhülgamist kui olukorrast eemaldumist või piiri seadmist enda ja partneri vahele (Campaioli et al., 2022). Seega võib eelnevalt mainitud enda heaolu tagamine olla äkkhülgamise puhul olulisem kui oma võimu suurendamine. Samas on ka võimalik, et võimu väärtustamine on vähem teadvustatud, kuid kaudselt siiski soodustab äkkhülgamise kasutamist.

Äkkhülgamise seosed väärtuste ja enesetõhususega

Käesoleva uuringu tulemustest võib samuti järeldada, et äkkhülgamist kasutavad pigem inimesed, kelle enesetõhusus romantilistes suhetes on madalam. Enesetõhusus romantilistes suhetes viitab sellele, mil määral inimene usub, et ta on suhtes olles hea partner ning suudab toime tulla suhtega seotud probleemidega (Riggio et al., 2011). Samuti hõlmab enesetõhusus romantilistes suhetes seda, kui palju on inimene valmis suhte nimel pingutama ja selle arendamisega tegelema (Riggio et al., 2011). Seega on võimalik, et äkkhülgamise kasuks võidakse otsustada, kui suhtes on tekkinud lahkkelid ning inimene ei tunne, et ta oskaks neid lahendada. Samas ei pruugi äkkhülgamine toimuda vaid konfliktide tõttu. Kui üks partner ei näe suhtel pikemat tulevikku, ei pruugi suhte arendamine ega ka lahkumineku arutamine olla tema arvates pingutust väärt. Sellisel juhul võibki äkkhülgamine olla kõige kiirem ja lihtsam viis, et antud olukorrast eemalduda.

Nii sõltumatute valimite t-testis kui ka logistilises regressioonis ei olnud teised väärtused peale eneseupitamise äkkhülgamisega seotud. Sellest järeldub, et väärtushinnangud ei pruugi äkkhülgamise kontekstis olla nii olulised, kui alguses arvatud. Samas on ka eneseupitamise puhul märkimist väärt, et kuigi äkkhülgamist kasutanud pidasid seda olulisemaks, oli mõlema grupi jaoks eneseupitamine vähem oluline kui kõigi väärtuste keskmine olulisus. Sarnaselt oli mõlema grupi jaoks keskmisest vähem olulisem konservatiivsus ning keskmisest rohkem olulised eneseületamine ja muutusele avatus. Sarnasused väärtushinnangutes võisid tuleneda asjaolust, et uuritavad kuulusid ligikaudu samasse põlvkonda ning enamik neist olid naised ja vähemalt keskaridusega. Sellest järeldub, et suhteliselt homogeense grupi siseselt ei pruugi väärtused olla kõige efektiivsem viis äkkhülgamise seletamiseks. On võimalik, et suurema variatiivsuse korral oleks esile tulnud rohkem seoseid äkkhülgamise ja väärtuste vahel.

Ka naiste suurem tõenäosus äkkhülgamist kasutada võis osaliselt tuleneda kallutatud valimist. Samas võis naissoost uuritavate puhul olla oluliseks motivaatoriks ka turvalisus. Varasemates uuringutes on nimelt mainitud äkkhülgamist kui enda kaitsmist pealetükkiva partneri eest (Alley & Jia, 2023; Timmermans et al., 2021). Samuti on leitud, et võrreldes naistega kasutavad mehed suurema tõenäosusega agressiivset kohtinguvägivalda (Biolcati et al., 2021). Arvestades, et paljud uuritavad olid heteroseksuaalsed naised, võis enda kaitsmine meespartnerite eest olla oluline faktor. Isiklik turvalisus on osa ka Schwartzi väärtuste teooriast, kuid see kuulub koos mitme teise väärtusega konservatiivsuse alla (Schwartz et al., 2012). Kuna antud uuring keskendus kõrgema järgu väärtustele, võis isikliku turvalisuse olulisus seetõttu tähelepanuta jääda. Siiski on turvalisuse olulisus selle uuringu puhul vaid

Äkkhülgamise seosed väärtuste ja enesetõhususega

oletuslik ning kallutatud valimi tõttu tuleks soo ja äkkhülgamise vahelisse seosesse suhtuda ettevaatlikkusega.

Käesoleva uuringu peamiseks tugevuseks on uudsus. Varasemalt ei ole uuritud äkkhülgamise seoseid väärtuste ja enesetõhususega romantilistes suhetes. Seega käsitleb antud uuring äkkhülgamist teistsuguse nurga alt ning seeläbi täiendab olemasolevat teaduskirjandust. Piiranguna võib aga välja tuua eelnevalt mainitud kallutatud valimi. Enamik uuritavaid olid naissoost, heteroseksuaalsed ja vähemalt keskharidusega. Samuti oli homoseksuaalsete uuritavate osakaal (0,6%) madalam kui varasemates uuringutes raporteeritud (ligikaudu 2-5%, Kay & Courtice, 2022; Koessler et al., 2019a). See tähendab, et ka samasoolistes suhetes toimuv äkkhülgamine oli uuringu tulemustes vähem esindatud. Lisaks keskendus uuring noortele täiskasvanutele vanusevahemikus 18-29 aastat, mistõttu pole võimalik teha järeldusi vanemate ega nooremate indiviidide kohta. Valimi demograafilised omadused võisid seega mõjutada uuringu tulemusi ning piiravad tulemuste üldistatavust.

Uuringu tulemusi võisid teatud määral mõjutada ka andmete kogumiseks kasutatud küsitluse omadused. Näiteks väärtusi puudutav küsimustik koosnes 57 väitest, millele vastamine võis uuritavatele muutuda tülikaks, ning seeläbi võis väheneda vastuste usaldusväärsus. Samuti võis kogu küsitluse puhul rolli mängida sotsiaalne soovitus. Kuigi küsitlus oli anonüümne, mis tõenäoliselt vähendas sotsiaalse soovitusliku riski, võis teatud vastuste andmine olla siiski ebamugav. Näiteks võisid uuritavad olla vähem valmis raporteerima, et nad väärtustavad teiste üle võimu omamist või et nad on suhte lõpetamiseks äkkhülgamist kasutanud.

Lisaks eelnevalt mainitud piirangutele oli uuringus äkkhülgamist mõõdetud ainult nelja vastusevariandiga ning see polnud ajaliselt piiritletud. Seetõttu ei ole võimalik teha järeldusi äkkhülgamise laiema konteksti kohta ehk millistes olukordades äkkhülgamist kasutati ning kui tihti uuritavad seda kasutavad. Samuti oli äkkhülgamist puudutavas küsimuses kasutatud väljendit “romantiline ja/või seksuaalne suhe”, mida võisid uuritavad mõista erinevalt. On võimalik, et antud sõnastuse tõttu raporteeriti vähem näiteks kohtinguäppides toimunud äkkhülgamist, sest kohtinguäppis suhtlemist ei pruugita pidada püsivaks suhteks.

Tulevaste uuringute üheks võimalikuks fookuseks saaks olla äkkhülgamise kasutamise ja kogemise mõõtmiseks standardiseeritud mõõtmisvahendi loomine. Senistes uuringutes on äkkhülgamist puudutavad andmekogumismeetodid enamasti autorite endi loodud või põhinenud mõnel varasemal uuringul. Sõltuvalt uuringute fookusest on mõõdetud

Äkkhülgamise seosed väärtuste ja enesetõhususega

näiteks äkkhülgamise esinemist, suhtumist sellesse või kavatsust seda kasutada. Enesekohane küsimustik, mis ühendaks neid erinevaid aspekte, võimaldaks äkkhülgamise kohta infot koguda põhjalikumalt ning suurendaks erinevate uuringute võrreldavust.

Samuti aitaks äkkhülgamise kontseptsiooni laiendada vanemate põlvkondade kogemuste uurimine. Nii käesolev kui ka mitmed varasemad uuringud (LeFebvre et al., 2019; Powell et al., 2021) on keskendunud eelkõige noortele täiskasvanutele. Kuna äkkhülgamise termin on põhiliselt kasutusel just nooremates põlvkondades ning äkkhülgamine toimub enamasti tehnoloogia vahendusel, on see valik mõisteta. Samas oleks kasulik teada, kuidas vanemad põlvkonnad äkkhülgamisest aru saavad, kui tihti nad seda kasutavad ning kui häirivana nad seda kogevad. Kuigi äkkhülgamise mõiste on suhteliselt uus, on tõenäoline, et sarnased suhte lõpetamise viisid on ka varem eksisteerinud. Seega oleks vanemate inimeste puhul võimalik võrrelda kogemusi nende endi varasest täiskasvanueast ning praeguseid kogemusi.

Kokkuvõtvalt võib antud uuringu tulemustest järeldada, et madalam romantiliste suhetega seotud enesetõhusus ning enda heaolu väärtustamine võivad olla seotud äkkhülgamise kasutamisega. Siiski ei pruugi kõik väärtused mängida äkkhülgamises olulist rolli. See viitab asjaolule, et otsus äkkhülgamise teel suhtlus lõpetada võib põhineda ka muudel faktoritel, mida käesolev uuring ei käsitlenud. Sellele vaatamata on antud uuring andnud tänu uudsele fookusele panuse äkkhülgamise mõistmisesse, mis võib anda edasise suuna tulevastele uuringutele.

Viited

- Alley, E., & Jia, M. (2023). Pursue the Boo: The moderating role of dating recency between ghosting and unwanted persistent pursuit. *Communication Research Reports*, 40(4), 206–215. <https://doi.org/10.1080/08824096.2023.2235273>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Baxter, L. A. (1985). Accomplishing relationship disengagement. In S. Duck & D. Perlman (Eds.), *Understanding personal relationships: An interdisciplinary approach* (pp. 243–265). Sage.
- Beckmeyer, J. J., & Jamison, T. B. (2020). Is breaking up hard to do? exploring emerging adults' perceived abilities to end romantic relationships. *Family Relations*, 69(5), 1028–1040. <https://doi.org/10.1111/fare.12404>
- Bekalu, M. A., McCloud, R. F., & Viswanath, K. (2019). Association of social media use with social well-being, positive mental health, and self-rated health: Disentangling routine use from emotional connection to use. *Health Education & Behavior*, 46(2_suppl). <https://doi.org/10.1177/1090198119863768>
- Biolcati, R., Pupi, V., & Mancini, G. (2021). Cyber dating abuse and ghosting behaviours: personality and gender roles in romantic relationships. *Current issues in personality psychology*, 10(3), 240–251. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.108289>
- Braithwaite, S., & Holt-Lunstad, J. (2017). Romantic relationships and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 13, 120–125. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.001>
- Campaioli, G., Testoni, I., & Zamperini, A. (2022). Double blue ticks: Reframing ghosting as ostracism through an abductive study on affordances. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(5). <https://doi.org/10.5817/cp2022-5-10>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum.

- Fang, S., Chung, M. C., & Watson, C. (2018). The impact of posttraumatic stress symptoms, posttraumatic stress cognitions and interpersonal dependency on psychological co-morbidities following relationship dissolution among college students. *Journal of Mental Health, 27*(5), 424–431. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437600>
- Freedman, G., Hales, A. H., Powell, D. N., Le, B., & Williams, K. D. (2022a). The role of gender and safety concerns in romantic rejection decisions. *Journal of Experimental Social Psychology, 102*, 104368. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2022.104368>
- Freedman, G., Powell, D. N., Le, B., & Williams, K. D. (2019). Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(3), 905–924. <https://doi.org/10.1177/0265407517748791>
- Freedman, G., Powell, D. N., Le, B., & Williams, K. D. (2022b). Emotional experiences of ghosting. *The Journal of Social Psychology, 1–20*. <https://doi.org/10.1080/00224545.2022.2081528>
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(13), 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- Halversen, A., King, J., & Silva, L. (2022). Reciprocal self-disclosure and rejection strategies on Bumble. *Journal of Social and Personal Relationships, 39*(5), 1324–1343. <https://doi.org/10.1177/02654075211055759>
- Kay, C., & Courtice, E. L. (2022). An empirical, accessible definition of “ghosting” as a relationship dissolution method. *Personal Relationships, 29*(2), 386–411. <https://doi.org/10.1111/per.12423>
- Koessler, R. B., Kohut, T., & Campbell, L. (2019a). When your boo becomes a ghost: The association between breakup strategy and breakup role in experiences of relationship dissolution. *Collabra: Psychology, 5*(1), 29. <https://doi.org/10.31234/osf.io/nt5r4>
- Koessler, R. B., Kohut, T., & Campbell, L. (2019b). Integration and expansion of qualitative analyses of relationship dissolution through ghosting. <https://doi.org/10.31234/osf.io/3kvdX>
- Kus Ambrož, M., Suklan, J., & Jelovac, D. (2021). Values and virtues as correlates of quality and stability of romantic relationships and marriage in a post-socialist Transitional Society. *Social Sciences, 10*(8), 289. <https://doi.org/10.3390/socsci10080289>
- LeFebvre, L. E. (2017). Phantom lovers: Ghosting as a relationship dissolution strategy in the technological age. In N. Punyanunt-Carter & J. S. Wrench (Eds.), *Swipe right for*

- love: The impact of social media in modern romantic relationships* (pp. 219–236).
Lexington Books.
- LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., Wilms, A., & Parrish, C. (2019). Ghosting in emerging adults' romantic relationships: The Digital Dissolution Disappearance Strategy. *Imagination, Cognition and Personality, 39*(2), 125–150. <https://doi.org/10.1177/0276236618820519>
- LeFebvre, L. E., & Fan, X. (2020). Ghosted?: Navigating strategies for reducing uncertainty and implications surrounding ambiguous loss. *Personal Relationships, 27*(2), 433–459. <https://doi.org/10.1111/per.12322>
- LeFebvre, L. E., Rasner, R. D., & Allen, M. (2020). “I guess I’ll never know...”: Non-initiators account-making after being ghosted. *Journal of Loss and Trauma, 25*(5), 395–415. <https://doi.org/10.1080/15325024.2019.1694299>
- Lopes, G. S., Barbaro, N., Sela, Y., Jeffery, A. J., Pham, M. N., Shackelford, T. K., & Zeigler-Hill, V. (2017). Endorsement of social and personal values predicts the desirability of men and women as long-term partners. *Evolutionary Psychology, 15*(4), 147470491774238. <https://doi.org/10.1177/1474704917742384>
- Loureto, G. D. L., Gouveia, V. V., Da Fonsêca, P. N., Gonçalves, M. P., Dos Santos, W. S., Monteiro, R. P., & Freires, L. A. (2022). Predicting responses to conflicts in romantic relationships from life history strategies, psychopathy, and values. *Evolutionary Psychological Science, 8*(1), 10–19. <https://doi.org/10.1007/s40806-021-00308-7>
- Lovakov, A., & Agadullina, E. R. (2021). Empirically derived guidelines for effect size interpretation in social psychology. *European Journal of Social Psychology, 51*(3), 485–504. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2752>
- Miller, D. T., & Ross, M. (1975). Self-serving biases in the attribution of causality: Fact or fiction? *Psychological Bulletin, 82*(2), 213–225. <https://doi.org/10.1037/h0076486>
- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., & Villora, B. (2020). Psychological correlates of ghosting and breadcrumbing experiences: A preliminary study among adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(3), 1116. <https://doi.org/10.3390/ijerph17031116>
- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., & Villora, B. (2021). Individual, interpersonal and relationship factors associated with ghosting intention and behaviors in adult relationships: Examining the associations over and above being a recipient of ghosting. *Telematics and Informatics, 57*, 101513. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101513>

- Nowak, B., Brzóska, P., Piotrowski, J., & Żemojtel-Piotrowska, M. (2022). Narcissism and personal values: Investigation into agentic, antagonistic, communal and neurotic facets of narcissism. *Personality and Individual Differences, 184*, 111167.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111167>
- Pancani, L., Aureli, N., & Riva, P. (2022). Relationship dissolution strategies: Comparing the psychological consequences of ghosting, orbiting, and rejection. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 16*(2).
<https://doi.org/10.5817/cp2022-2-9>
- Pancani, L., Mazzoni, D., Aureli, N., & Riva, P. (2021). Ghosting and orbiting: An analysis of victims' experiences. *Journal of Social and Personal Relationships, 38*(7), 1987–2007. <https://doi.org/10.1177/02654075211000417>
- Powell, D. N., Freedman, G., Le, B., & Williams, K. D. (2022). Exploring individuals' descriptive and injunctive norms of ghosting. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 16*(3). <https://doi.org/10.5817/cp2022-3-11>
- Powell, D. N., Freedman, G., Williams, K. D., Le, B., & Green, H. (2021). A multi-study examination of attachment and implicit theories of relationships in ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships, 38*(7), 2225–2248.
<https://doi.org/10.1177/02654075211009308>
- Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & 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>
- Riggio, H. R., Weiser, D. A., Valenzuela, A. M., Lui, P. P., Montes, R., & Heuer, J. (2011). Initial validation of a measure of self-efficacy in romantic relationships. *Personality and Individual Differences, 51*, 601-606.
- Riggio, H. R., Weiser, D. A., Valenzuela, A. M., Lui, P. P., Montes, R., & Heuer, J. (2013). Self-Efficacy in Romantic Relationships: Prediction of Relationship Attitudes and Outcomes. *Journal of Social Psychology, 153*(6), 629-650.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 25, pp. 1-65). Academic Press
- Schwartz, S. H. (2010). Basic values: How they motivate and inhibit prosocial behavior. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The*

- better angels of our nature* (pp. 221–241). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/12061-012>
- Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist, J. E., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O., & Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology, 103*(4), 663–688. <https://doi.org/10.1037/a0029393>
- Schwartz, S. H. (2016). Coding and analyzing PVQ-RR data (instructions for the revised Portrait Values Questionnaire). <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.35393.56165>
- Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Torres, C., Dirilen-Gumus, O., & Butenko, T. (2017). Value tradeoffs propel and inhibit behavior: Validating the 19 refined values in four countries. *European Journal of Social Psychology, 47*(3), 241–258.
<https://doi.org/10.1002/ejsp.2228>
- Shepperd, J., Malone, W., & Sweeny, K. (2008). Exploring causes of the self-serving bias. *Social and Personality Psychology Compass, 2*(2), 895–908.
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00078.x>
- Tamme, A. (2017). *Suhtega rahulolu ning selle seosed tunnetatud võimekuse ja partneri valikuga*. [Seminaritöö, Tallinna Ülikool].
- Tart, I., Realo, A., & Aavik, T. (2014). PVQ adapteerimine (avaldamata materjalid).
- Thomas, J. O., & Dubar, R. T. (2021). Disappearing in the age of hypervisibility: Definition, context, and perceived psychological consequences of social media ghosting. *Psychology of Popular Media, 10*(3), 291–302. <https://doi.org/10.1037/ppm0000343>
- Timmermans, E., Hermans, A.-M., & Oprea, S. J. (2020). Gone with the wind: Exploring mobile daters' ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships, 38*(2), 783–801. <https://doi.org/10.1177/0265407520970287>
- van der Wal, R. C., Litzellachner, L. F., Karremans, J. C., Buitter, N., Breukel, J., & Maio, G. R. (2023). Values in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 014616722311569*. <https://doi.org/c>
- Weiser, D. A., & Weigel, D. J. (2015). Self-efficacy in romantic relationships: Direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction. *Personality and Individual Differences, 89*, 152–156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.013>
- Weisskirch, R. S., & Delevi, R. (2012). Its over but not in me: Technology use, attachment styles, and gender roles in relationship dissolution. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(9), 486–490. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0169>

Äkkhülgamise seosed väärtuste ja enesetõhususega

Whisman, M. A., Salinger, J. M., & Sbarra, D. A. (2022). Relationship dissolution and psychopathology. *Current Opinion in Psychology*, *43*, 199–204.

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.07.016>

Williams, K. D. (2009). Ostracism: A temporal need-threat model. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 41, pp. 275–314). Elsevier Academic Press.

Tänu sõnad

Annika, aitäh nõu, jõu ja sadade meilide eest. Anette, aitäh, et kõik mu küsimused välja kannatasid.

Äkkhülgamise seosed väärtuste ja enesetõhususega

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Liisa Liik,

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Romantilise äkkhülgamise seosed isiklike väärtuste ja enesetõhususega romantilistes suhetes varases täiskasvanueas“, mille juhendaja on Annika Tamme, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4,0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Liisa Liik

12.05.2024