

Načini smanjenja anksioznosti kod muškaraca prilikom udvaranja

Vlaović, Mario

Master's thesis / Diplomski rad

2024

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:329585>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-20**



Repository / Repozitorij:

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





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU FAKULTET HRVATSKIH
STUDIJA

Mario Vlaović

**NAČINI SMANJENJA ANKSIOZNOSTI
KOD MUŠKARACA PRILIKOM
UDVARANJA**

DIPLOMSKI RAD

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Mario Vlaović'.

Zagreb, 2024.



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU FAKULTET HRVATSKIH
STUDIJA

Mario Vlaović

**NAČINI SMANJENJA ANKSIOZNOSTI
KOD MUŠKARACA PRILIKOM
UDVARANJA**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: prof. dr. sc. Toni Babarović

Zagreb, 2024.

Načini smanjenja anksioznosti kod muškaraca prilikom udvaranja
Ways of reducing anxiety in men during courting

Sažetak

Cilj ovog istraživanja je izmjeriti razlike u anksioznosti kod muškaraca prilikom udvaranja ženama klasičnim pristupom i udvaranja putem unaprijed uvježbane i zadane tehnike. Klasično udvaranje sastojalo se od prilaska grupi žena, predstavljanja, upoznavanja, improvizacije, i prijedloga jednoj od žena da se razmijeni kontakt. Unaprijed uvježbana tehnika zadana od strane istraživača je umjesto improvizacije uključivala izvedbu točno određene šale pomoću koje su sudionici mogli prijeći s upoznavanja na prijedlog razmjene kontakta. Istraživanje se provelo na prigodnom uzorku od 25 muškaraca mlađe odrasle dobi. Mjere anksioznosti su bile rezultati na skali samoprocjene STAIS-5, i povećanje broja otkucaja srca u minuti prilikom udvaranja u odnosu na stanje mirovanja. Skala STAIS-5 se primijenila nakon prijedloga za razmjenu kontakta, sudionik je procjenjivao razinu anksioznosti koju je osjećao prilikom prilaska i udvaranja. Broj otkucaja srca u minuti se mjerio putem Huawei GT4 pametnog sata, prvo tijekom stanja mirovanja, a zatim za vrijeme udvaranja na jedan i na drugi način. Istraživanje je pokazalo da dobivene razlike u ukupnim rezultatima skale samoprocjene anksioznosti i povećanjima broja otkucaja ritma srca tijekom udvaranja improvizacijom i udvaranja unaprijed uvježbanom i zadanom tehnikom nisu statistički značajne.

Ključne riječi: Udvaranje, socijalna anksioznost, kvazi-eksperiment

Abstract

The purpose of this research is to measure the differences in anxiety in men while courting women using a classical approach, and while courting women using a prepared, instructed method. Classical courting included approaching a group of women, introducing oneself, meeting the women, improvisation, and suggesting an exchange of contact information with one of the women. The prepared method instructed by the researcher, instead of improvisation, included a performance of a joke that participants used to bridge the gap between meeting the women and suggesting the exchange of contact information with one of the women. The research was conducted on a convenience sample of 25 young adult men. The measures of anxiety were results on the self assessment scale STAIS-5, and increases in heart beats per minute while courting. The STAIS-5 scale was administered after the suggestion of exchanging contact information, the participant assessed the values reflecting the levels of anxiety felt during the approach and courting. Heart beats per minute was measured using the Huawei GT4 smartwatch, first during the state of resting, then while courting using both methods. The research shows that the differences measured by the self-assessment scale and the increase in heart beats per minute between courting using improvisation and courting using the prepared, instructed method were non-significant.

Keywords: Courtship, social anxiety, quasi-eksperiment

Sadržaj

Uvod.....	4
Cilj i problemi.....	12
Metoda.....	13
Rezultati.....	18
Rasprava.....	19
Zaključak.....	22
Literatura.....	23

Uvod

Anksioznost i udvaranje

Dosadašnja istraživanja pokazala su da osobe prilikom primjećivanja i upoznavanja drugih osoba koje smatraju privlačnima osjećaju višu razinu nervoze, poteškoće u koncentraciji, ubrzano kucanje srca i druge psihološke i fiziološke simptome povezane s anksioznošću (Hughes, 2020). Anksioznost je složen psihološki konstrukt koji se odnosi na stanje unutarnje uznemirenosti, straha ili brige, često u nedostatku stvarne opasnosti. U psihologiji, anksioznost se razlikuje od straha, na način da je strah odgovor na stvarnu ili percipiranu opasnost, dok je anksioznost reakcija na očekivanje buduće prijetnje. Anksioznost se sastoji od nekoliko sastavnica, a to su kognitivna, emocionalna, fiziološka i bihevioralna. Kognitivna sastavnica obuhvaća misli koje se odnose na brige, negativne procjene situacija i pretjeranu usmjerenost na mogući ishod događaja. Primjeri uključuju razmišljanje o najgorim mogućim scenarijima ili preuveličavanje percipiranih opasnosti. Emocionalna sastavnica manifestira se kroz nervozu, napetost i uznemirenost, a može varirati od blage nelagode do intenzivne panike. Fiziološka sastavnica uključuje spomenute tjelesne reakcije poput ubrzanog rada srca, znojenja, drhtanja, napetosti mišića i poteškoća s disanjem. Bihevioralna sastavnica odnosi se na obrasce ponašanja koji proizlaze iz anksioznosti, poput izbjegavanja određenih situacija, fiksacije na određene aktivnosti ili ponašanja usmjerenih na smanjenje anksioznosti.

Udvaranje je kompleksan socijalni i psihološki konstrukt koji uključuje različite oblike ponašanja, komunikacije i emocionalne reakcije usmjerene prema privlačenju i osvajanju potencijalnog romantičnog partnera. U psihologiji, udvaranje se proučava kroz različite teorijske pristupe, uključujući evolucijsku psihologiju, socijalnu psihologiju i interpersonalnu komunikaciju. Evolucijska psihologija proučava udvaranje kroz prizmu evolucijskih prilagodbi koje su razvijene radi povećanja reproduktivnog uspjeha. Prema ovoj perspektivi, ponašanja vezana uz udvaranje oblikovana su prirodnom selekcijom kako bi povećala šanse za odabir najboljeg partnera (Buss, 1989). Socijalna psihologija fokusira se na utjecaj društvenih normi, uloga i međuljudskih dinamika na ponašanja pojedinaca tijekom procesa udvaranja (Baumeister i Leary, 1995). Pristup interpersonalne komunikacije detaljnije analizira verbalne i neverbalne strategije koje pojedinci koriste u udvaranju kako bi izrazili interes, privukli pažnju i uspostavili emocionalnu povezanost (Knapp i Vangelisti, 2005).

Jeffrey A. Hall i Chong Xing (2014), identificirali su pet stilova udvaranja koji odražavaju različite pristupe i obrasce ponašanja tijekom udvaranja. Tradicionalni stil temelji se na konvencionalnim rodnim ulogama, gdje muškarac inicira udvaranje, dok žena odgovara,

često slijedeći društvene norme. Stil igranja igra predstavlja stil u kojem osobe koriste strategije poput distanciranja, namjernog održavanja neizvjesnosti i naizmjeničnog pokazivanja interesa i povlačenja kako bi zadržale partnerovu pažnju i kontrolirale dinamiku odnosa. Iskreni stil karakterizira otvorena i izravna komunikacija s naglaskom na emocionalnu iskrenost i autentičnost, gdje je primarni cilj uspostaviti duboku emocionalnu povezanost s partnerom. Fizički stil naglašava važnost tjelesne privlačnosti i fizičke intimnosti kao ključne komponente u uspostavljanju romantične veze, pri čemu su fizički dodiri i seksualna kemija u središtu interesa. Konačno, pristojni stil uključuje pažljiv i obziran pristup udvaranju, gdje osobe pokazuju ljubaznost i suzdržanost, izbjegavajući direktne poteze i preferirajući sporiji, ali stabilniji razvoj odnosa.

Čimbenici anksioznosti tijekom udvaranja

Anksioznost kod muškaraca prilikom udvaranja ženama je pojava koja je duboko ukorijenjena u psihološkim i socijalnim kontekstima. Ova vrsta anksioznosti može imati značajan utjecaj na kvalitetu interpersonalnih odnosa, samopouzdanje pojedinca i njegovu sposobnost za ostvarivanje uspješnih romantičnih veza. Razumijevanje uzroka anksioznosti prilikom udvaranja ključno je za razvijanje učinkovitih strategija suočavanja i intervencija koje mogu pomoći osobama da prevladaju svoje strahove. Jedan od ključnih psiholoških aspekata kod udvaranja je strah od odbijanja (Leary, 2006). Ljudi često doživljavaju intenzivan strah da će biti odbijeni od strane potencijalnog partnera što može rezultirati povlačenjem, nesigurnošću i smanjenim samopouzdanjem. Ovaj strah može biti ukorijenjen u negativnim iskustvima iz prošlosti, gdje su doživjeli odbijanje ili neuspjeh, što dodatno pojačava njihovu anksioznost u sličnim situacijama (Leary, 2006). To dodatno potvrđuje teorija socijalne anksioznosti (Clark i Wells, 1995) koja sugerira da je anksioznost prilikom socijalnih interakcija rezultat percepcije prijeteće od negativne evaluacije od strane drugih.

Većina istraživanja unutar ovog područja bavilo se klasičnom heteroseksualnom situacijom u kojoj se muškarci udvaraju ženama. Samopouzdanje i samopercepcija igraju ključnu ulogu u razini anksioznosti koju muškarci doživljavaju prilikom udvaranja. Muškarci s nižim samopouzdanjem često imaju veći strah od neuspjeha i odbijanja, što može dovesti do povećane anksioznosti (Tice i Baumeister, 1993). S druge strane, muškarci koji imaju pozitivniju sliku o sebi i svojim sposobnostima skloniji su manjoj anksioznosti i većoj uspješnosti u socijalnim interakcijama (Knapp, 2014).

Treći važan psihološki faktor je pritisak da se muškarci moraju predstaviti u najboljem svjetlu kako bi impresionirali žene. Ovaj pritisak može izazvati značajnu anksioznost, jer muškarci osjećaju da moraju ispuniti određene društvene standarde muževnosti, uspjeha i privlačnosti (Tice i Baumeister, 1990). U mnogim slučajevima, ovaj pritisak dolazi iz unutarnjih uvjerenja i očekivanja, ali dodatan učinak na tu vrstu pritiska ima i socijalni faktor, utjecaj medija, društvenih normi i usporedbe s drugima. Rodne uloge i društvena očekivanja također igraju značajnu ulogu u anksioznosti koju muškarci doživljavaju prilikom udvaranja. Tradicionalne rodne uloge često zahtijevaju od muškaraca da preuzmu inicijativu u romantičnim vezama, što može izazvati stres i anksioznost (Dworkin, 2005).

Dosadašnja istraživanja i važnost istraživanja ovog područja

Praktični razlozi za istraživanje ovog problema uključuju potrebu za razvojem učinkovitih intervencija koje mogu pomoći muškarcima da prevladaju anksioznost prilikom udvaranja. U preglednom radu koji obuhvaća 20 istraživanja, Allen i sur. (1998), istražuju načine smanjenja anksioznosti kod pojedinaca tijekom zasnivanja heteroseksualnih odnosa i spojeva. Autori tvrde kako je razvoj komunikacijskih i socijalnih vještina koje su potrebne za stvaranje romantičnih odnosa važan za osiguravanje primjerenog seksualnog ponašanja u društvu, odnosno smanjenja seksualne agresije. Nekoliko teorija o seksualnoj agresiji (uključujući silovanje i pedofiliju) sugeriraju da silovatelji mogu imati nedostatak socijalnih vještina za heteroseksualne odnose (Seto i Lalumière, 2010). Ove teorije sugeriraju da nedostatak sposobnosti za udobno sudjelovanje u procesu heteroseksualne interakcije na kraju doprinosi razvoju disfunkcionalnih obrazaca ponašanja. Nemogućnost stvaranja uspješnih odnosa s odraslim ženama doprinosi potrazi za alternativnim oblicima ponašanja kako bi se zadovoljile osnovne ljudske potrebe za seksualnim zadovoljenjem. Osim toga, neki muškarci mogu postati ljuti i svoju ljutnju usmjeriti na percipirani uzrok tjeskobe – žene (Allen, 1998).

U meta-analizi Allena i suradnika (1998) uključeno je ukupno 20 studija koje su ispitivale učinkovitost različitih terapijskih intervencija za poboljšanje ishoda odnosa. Općenito, analiza je pokazala da terapijska intervencija značajno smanjuje anksioznost vezanu uz udvaranje, s prosječnom veličinom učinka od $r = 0,336$. Pri ispitivanju vrste terapije, utvrđeno je da i trening vještina i sustavna desenzibilizacija značajno poboljšavaju ishode odnosa, bez značajne razlike između ta dva pristupa. Trening vještina imao je prosječnu veličinu učinka od $r = .313$, dok je sustavna desenzibilizacija imala prosječnu veličinu učinka od $r = .321$. Analiza je uspoređivala i učinkovitost nacrtu istraživanja unutar osobe (usporedbe prije i nakon tretmana)

i nacrtu istraživanja između grupa (eksperimentalna nasuprot kontrolnoj grupi). Oba su nacrti pokazala značajna poboljšanja, s prosječnom veličinom učinka od $r = .350$, odnosno $r = .353$. Nije bilo značajne razlike između dvije vrste nacrtu. Nalazi pokazuju da su svi oblici smanjenja anksioznosti uspješni, što je obrazac koji je u skladu s istraživanjem umanjivanja anksioznosti prilikom javnog govora. Autori također navode kako mjere samoprocjene obično pokazuju veća poboljšanja od promatračkih ili fizioloških mjera. Jedno od istraživanja koje je uzeto u analizu preglednog rada Allena i suradnika opisat će se radi boljeg razumijevanja metodologije i primijenjenih tehnika unutar ovog područja istraživanja.

Curran i sur. (1975) regrutirali su sudionike koji su se javili na oglas u novinama i prošli intervju. Tijekom inicijalnog razgovora prikupljeni su demografski podaci i povijest veza, a potencijalni sudionici su eliminirani ako su prijavili malo ili nimalo tjeskobe. Odabrani ispitanici zatim su ispunili dva upitnika: Anketa o strahu III (FSS III, *Fear survey schedule III*; Wolpe i Lang, 1964) i Situacijski upitnik (SQ, *Situation questionnaire*; Rehm i Marston, 1968). Nakon toga, ispitanici su sudjelovali u trominutnom scenariju igranja uloga, gdje su morali komunicirati sa suradnikom u simuliranom okruženju prvog romantičnog susreta u restoranu. Suradnik/ca je bila programirana da daje kratke, neutralne odgovore i da djeluje pomalo nezainteresirano. Ove interakcije igranja uloga snimljene su na videu kako bi se omogućile ocjene ponašanja. Vježba igranja uloga ponovljena je u fazi nakon tretmana. Snimljeni videozapisi igranja uloga zatim su nasumičnim redoslijedom predstavljani šestorici kliničkih psihologa, koji su imali zadatak ocijeniti razinu anksioznosti ispitanika i komunikacijske vještine na ljestvici od sedam stupnjeva. Prije stvarnog ocjenjivanja, ocjenjivači su prošli obuku za prepoznavanje znakova koji ukazuju na tjeskobu i vještine, kao što je drhtanje koljena zbog tjeskobe. Srednji koeficijenti pouzdanosti među ocjenjivačima bili su 0,70 ($p < 0,01$) za anksioznost i 0,76 ($p < 0,01$) za vještine, što ukazuje na visoku razinu slaganja među ocjenjivačima. Konačno, nakon završetka programa intervencije, ispitanici su se vratili na završni razgovor, gdje su ponovno ispunili FSS, SQ i vježbu igranja uloga.

Nakon prethodnog testiranja, sudionici su nasumično raspoređeni u dvije terapijske skupine i dvije kontrolne skupine. Tretman se sastojao od šest 75-minutnih seansi u razdoblju od 3 tjedna, a vodila su ga dva napredna studenta terapeuta. Kako bi se osigurala dosljedna provedba, osigurani su priručnici za tretman, terapeuti su opsežno obučeni, a tretmani su nadzirani. Prva od terapijskih skupina primila je program treninga komunikacijskih vještina, koji je pokrивao vještine poput davanja i primanja komplimenata, slušanja, govora, neverbalne komunikacije, planiranja sastanaka i povećanja fizičke privlačnosti. Slijed obuke uključivao je nastavni materijal, video demonstracije, probe ponašanja, video povratne informacije i grupne

povratne informacije te domaće zadatke. Druga terapijska skupina podvrgnuta je paketu sustavne desenzibilizacije Wolpe-a (1958), formaliziranog od strane Paul-a (1966), koja je uključivala uparivanje tehnika relaksacije s podražajima koji su putem situacijskog upitnika utvrđeni kao izvori anksioznosti u situacijama udvaranja i spojeva.

Kontrolne skupine uključivale su placebo skupinu, koja je bila izložena pozornosti provoditelja istraživanja, ali bez primjena tehnika terapijskih skupina, i kontrolnu skupinu s liste čekanja, gdje je šest sudionika obaviješteno da je zbog velikog broja dobrovoljaca i vremenskog ograničenja terapeuta, tretmanska intervencija nije bilo odmah dostupna. U radu se navodi broj sudionika dodijeljenih i koji su završili različite uvjete liječenja: 8 od 9 u skupini treninga vještina, 4 od 6 u skupini sistematske desenzibilizacije, 4 od 6 u skupini pozornost-placebo, i 6 od 6 u skupini liste čekanja. Istraživači su proveli analizu varijance kako bi usporedili kontrolne i eksperimentalne skupine na prethodnim mjerenjima i nisu pronašli značajne razlike, što ukazuje da su skupine bile ekvivalentne. Daljnje analize pokazale su da su dvije terapijske skupine (obuka vještina i društvena rasprava) pokazale značajna prosječna poboljšanja tijekom vremena u ocjeni ponašanja anksioznosti i društvenih vještina, dok kontrolne skupine nisu pokazale značajne promjene.

Autori primjećuju da su se dvije terapijske grupe također bile na rubu statističke značajnosti na rezultatima Situacijskog upitnika, sugerirajući da su intervencije imale pozitivan učinak na iskustva sudionika u situacijama vezanim uz udvaranje. Međutim, istraživači su primijetili nedostatak promjena na dva pokazatelja izvedena iz Ljestvice straha i tjeskobe (FSS), što pripisuju nedostatku specifičnosti ljestvice za anksioznost prilikom udvaranja. Oni sugeriraju potrebu za raznolikijim mjerama procjene, uključujući fiziološke pokazatelje, kako bi se bolje uhvatila višestruka priroda tjeskobe u vezi s udvaranjem. Autori naglašavaju važnost provođenja naknadnih procjena u trajanju od najmanje 6 mjeseci kako bi se procijenili dugoročni učinci intervencija na ponašanje i reakcije u situacijama udvaranja. Istraživači potiču daljnja istraživanja u području anksioznosti tijekom udvaranja, jer ono predstavlja značajan izazov s kojim se suočavaju mnogi pojedinci koji bi mogli imati koristi od primjena učinkovitih intervencija.

Spomenuto istraživanje Curran-a ističe kako korišteni upitnik u istraživanju nedovoljno izolira konstrukt anksioznosti tijekom udvaranja i izgradnje heteroseksualnih odnosa, već mjeri općenito strah i socijalnu anksioznost. Novije istraživanje, Kalkan (2008), zato ima dva glavna cilja. Prvi je razvoj pouzdane i valjane skale za mjerenje anksioznosti tijekom udvaranja kod adolescenata, dok je drugi cilj ocjena učinkovitosti kognitivno-bihevioralne grupne terapije u smanjenju te vrste anksioznosti među adolescentima. Proces razvoja skale obuhvatio je

generiranje čestica, pilot testiranje i validaciju. Skala je prošla kroz nekoliko faza validacije kako bi se osigurala njena pouzdanost i valjanost, uključujući eksploratornu i konfirmatornu faktorsku analizu kako bi se testirala njena struktura i unutarnja valjanost. Konačna skala uključuje više faktora koji odražavaju različite dimenzije anksioznosti tijekom udvaranja, a pokazala je dobru pouzdanost i valjanost, čime je postala koristan alat za procjenu anksioznosti kod adolescenata.

Uzorak od 440 slučajno odabranih učenika prvih do trećih razreda srednje škole su procijenjeni s pomoću Inventara anksioznosti prilikom udvaranja za adolescente (DAI-A) (Kalkan, 2008) i Skale sramežljivosti (McCroskey, 1978). Za fazu grupne terapije, dvadeset adolescenata s anksioznošću zbog spojeva, utvrđenom pomoću DAI-A, nasumično je raspoređeno u eksperimentalnu (n=10) i kontrolnu (n=10) grupu. U analizi podataka o razvoju skale korišteni su Pearsonov koeficijent korelacije, faktorska analiza glavnih komponenata i Cronbachov alfa koeficijent unutarnje pouzdanosti. Mann-Whitney U test i Wilcoxonov test rangova korišteni su za utvrđivanje postoje li razlike između mjerenja rezultata pred- i post-testiranja za članove eksperimentalne i kontrolne grupe.

Što se tiče kognitivno-bihevioralne grupne terapije, program je bio dizajniran za smanjenje anksioznosti tijekom udvaranja koristeći tehnike kognitivno-bihevioralne terapije. Program je uključivao seanse usmjerene na kognitivno restrukturiranje, izlaganje situacijama koje izazivaju strah i vježbe za razvoj vještina. Učinkovitost terapije procijenjena je putem procjena anksioznosti prije i nakon intervencije, uključujući novu skalu. Rezultati su pokazali da su sudionici koji su prošli kroz kognitivno bihevioralnu grupnu terapiju značajno smanjili anksioznost zbog udvaranja u usporedbi s kontrolnom grupom. Poboľšanja su primijećena u različitim aspektima anksioznosti vezanoj uz udvaranja, uključujući strah od odbacivanja i socijalnu nelagodu tijekom udvaranja. Studija sugerira da kognitivno-bihevioralna grupna terapija može biti učinkovita metoda za smanjenje anksioznosti tijekom udvaranja kod adolescenata te potiče korištenje ciljanih kognitivno-bihevioralnih intervencija za pomoć adolescentima u upravljanju i prevladavanju anksioznosti tijekom udvaranja.

Novija istraživanja uspoređuju spomenutu kognitivno-bihevioralnu tehniku sa sličnim, ali novijim tehnikama. Klinger i sur. (2005), ispituje učinkovitost terapije virtualnom stvarnošću (VRT) u usporedbi s kognitivno-bihevioralnom terapijom (KBT) u liječenju socijalne anksioznosti. Studija je uključivala sudionike kod kojih je dijagnosticirana socijalna anksioznost koji su nasumično raspoređeni u grupu VRT-a ili grupu KBT-a. Grupa VRT koristila je 4 virtualne okoline za simulaciju socijalnih situacija, nijedna situacija nije bila udvaranje ili spoj, ali sve situacije su sadržavale elemente relevantne i prisutne za vrijeme

udvaranja, poput anksioznosti zbog nastupa, intimnosti, nadzora i asertivnosti. Okolina 1 bavila se anksioznošću zbog nastupa. Sudionik je učio govoriti pred javnošću. Scenarij se odvija u sobi za sastanke gdje se korisnik pridružuje sedam drugih sudionika koji već sjede i razgovaraju oko velikog stola. Prvo, sudionik bi trebao doći do dostupne stolice za stolom, a nakon dolaska nadređenog, trebao bi se predstaviti, zatim ustati i otići do ploče za izlaganje kako bi predstavio temu dok svi ostali slušaju i gledaju. Okolina 2 bavila se anksioznošću zbog intimnosti. Sudionik je učio uspostaviti kontakte sa susjedima, prijateljima i voditi razgovor. Scenarij se odvija u stanu, prikazujući stol postavljen za večeru, dnevni boravak, kuhinju i ukrasne predmete poput lampi, polica i slika. Prijatelj poziva sudionika s četiri druge osobe. Sudionik bi trebao predstaviti sebe, razgovarati o dekoracijama i odgovarati na pitanja dok su svi gosti oko stola. Okolina 3 bavila se anksioznošću zbog nadzora. Sudionik je učio kretati se i voditi razgovor dok je pod nadzorom nepoznatih ljudi. Scenarij je da sudionik hoda ulicom do trga i ispred kafića. Mnogi ljudi gledaju njega ili nju, sjedeći na klupama, za stolovima ili stojeći. Sudionik bi trebao ući u kafić, tražiti prijatelja, zatim izaći i doći do stolice pored njegovog ili njenog prijatelja koji je upravo stigao i započeti razgovor s njim. Konobar onda dolazi kako bi uzeo narudžbu, a potom i naplatu. Okolina 4 bavila se anksioznošću zbog asertivnosti. Korisnik uči zaštititi svoje interese, stavove i zahtijevati poštovanje. Stvorena su tri glavna mjesta: lift s dvije osobe koje mogu kritizirati korisnika, hodnik s tri osobe koje blokiraju izlaz, i trgovina obućom s prodavačem i dva asistenta koji će pokušavati, iznova i iznova, prodati cipele korisniku.

Grupa KBT-a primila je tradicionalnu KBT, koja se fokusirala na kognitivno restrukturiranje kako bi se promijenili negativni obrasci mišljenja i bihevioralne tehnike za smanjenje izbjegavanja i povećanje socijalne uključenosti. Razine socijalne anksioznosti sudionika mjerene su korištenjem standardiziranih upitnika i kliničkih intervjua prije i nakon tretmana. Studija je pokazala da su i VRT i KBT bili učinkoviti u smanjenju simptoma socijalne fobije. Sudionici u obje grupe pokazali su značajna poboljšanja u anksioznosti i socijalnom funkcioniranju. Iako su obje terapije dovele do pozitivnih rezultata, VRT je ponudila jedinstven pristup koji je potencijalno poboljšao angažman i izlaganje u usporedbi s tradicionalnom KBT. Studija je zaključila da je terapija virtualnom stvarnošću obećavajuće i učinkovito sredstvo za smanjenje socijalne anksioznost, usporedivo s kognitivno-bihevioralnom terapijom, te je sugerirala da daljnja istraživanja trebaju ispitati dugoročne učinke, optimizirati protokole primjene i istražiti kako se VRT može integrirati s drugim terapijskim metodama.

Načini udvaranja u suvremenom društvu

U novije vrijeme udvaranje između muškaraca i žena se sve rjeđe odvija uživo te se početci intimnih odnosa događaju sve više u virtualnom svijetu putem aplikacija i interneta (Hobbs, 2016). Cilj ovog rada je, osim što istražuje način da se pomogne muškarcima da prevladaju anksioznost tijekom udvaranja, također i pokušaj promoviranja i održavanja tradicije kontakta uživo između muškaraca i žena.

Stevens i Morris (2007.) anketiranjem su istražili stopu korištenja računala i Interneta kod mladih odraslih osoba kako bi se utvrdilo jesu li pojedinci s visokim simptomima društvene anksioznosti ili anksioznosti tijekom udvaranja vjerojatnije stvarali i održavali društvene odnose virtualnim načinima. Kako bi se bolje razumjeli obrasci ovih ponašanja, prikupljene su i analizirane različite mjere društvene anksioznosti i anksioznosti vezane uz udvaranje zajedno s demografskim podacima, korištenjem računala i karakteristikama socijalnog odnosa. Sljedeće hipoteze su testirane: H1: Pojedinci s niskom razinom anksioznosti vjerojatnije će upoznati druge i češće sudjelovati u praksama izlazaka nego pojedinci s visokom društvenom i/ili anksioznošću zbog udvaranja. H2: Pojedinci s visokom društvenom i/ili anksioznošću zbog udvaranja vjerojatnije će koristiti Internet za stvaranje i održavanje romantičnih i platonskih odnosa nego tipični studenti. H3: Ozbiljnost simptoma anksioznosti povezana je s tipom ili načinom uključenosti, pri čemu će oni s najtežim simptomima vjerojatnije koristiti medije u kojima se manje koristi osobna identifikacija. H4: Ozbiljnost simptoma anksioznosti povezana je s time je li došlo do sastanka licem u lice, pri čemu će oni s najtežim simptomima manje vjerojatno imati sastanak u stvarnom životu.

Prigodnim uzorkovanjem dobiven je uzorak studenata preddiplomskih studija psihologije na Sveučilištu Zapadne Virginije. Konačni uzorak sastojao se od 666 sudionika, 472 žene i 194 muškarca. Korišteni upitnici konstruirani su od strane autora Stevens i Morris (2007.), a ispitali su demografske podatke, učestalost korištenja interneta, učestalost izlazaka i spojeva te socijalnu anksioznost, anksioznost kod udvaranja i kompetentnost na spojevima.

Pojedinci koji su prijavili visoku razinu društvene anksioznosti i/ili anksioznosti kod udvaranja jednako su koristili Internet za sklapanje online odnosa kao i oni koji su prijavili niže razine društvene ili anksioznosti kod udvaranja. Međutim, istraživanje je proširilo spoznaje pokazujući da su određeni online mediji češće korišteni od strane pojedinaca koji prijavljuju simptome društvene anksioznosti i anksioznosti kod udvaranja, posebno upotreba web kamera. Ovo je bilo jedno od prvih istraživanja koje je ispitalo povezanost između određenih online medija i rezultata na mjerama društvene i anksioznosti kod udvaranja. Istraživanje ima nekoliko implikacija za intervenciju i identifikaciju društvene anksioznosti i anksioznosti prilikom udvaranja, kao i za odnose na spojevima općenito. Internet može biti vitalan alat za pojedince

koji žive u područjima gdje njihova specifična rasna/etnička skupina, religija ili seksualna orijentacija nije dobro zastupljena. Za pojedince u udaljenim ili kulturno homogenim područjima Internet i online mediji mogu pružiti vezu s drugima sličnima njima. Pojedinci u grupnoj terapiji mogu smatrati korisnim imati online forume na kojima mogu raspravljati o metodama suočavanja, praksama i pružanju podrške drugima. Iako je krajnji cilj imati uspješne i odgovarajuće društvene interakcije uživo, klijenti koji počinju s izuzetno niske početne točke društvene interakcije mogu imati koristi od korištenja virtualne komunikacije kao stepenice prema uspostavi komunikacije uživo.

Cilj i problemi

Glavni cilj istraživanja je pokušati ponuditi novu metodu s kojom se može smanjiti anksioznost kod muškaraca prilikom udvaranja ženama. Kvaziekperimentalnim istraživačkim nacrtom u prirodnim uvjetima, mjerit će se razlike u anksioznosti kod muškaraca prilikom udvaranja ženama klasičnim pristupom, i korištenjem unaprijed uvježbane, zadane metode udvaranja. Afirmativna hipoteza je da će muškarci u situaciji kada imaju unaprijed uvježbanu tehniku udvaranja koja im je zadana od strane istraživača, imati nižu razinu anksioznosti nego kada se udvaraju koristeći improvizirane tehnike koje su sami odabrali. Dva su mehanizma putem kojih se pretpostavlja da će se anksioznost smanjiti prilikom udvaranja s unaprijed uvježbanom i zadanom tehnikom. Prvi mehanizam se oslanja na činjenicu da je tehnika unaprijed uvježbana putem modeliranja. Modeliranje je psihološki proces kroz koji ljudi uče ponašanja, stavove i emocionalne reakcije promatrajući druge. Svim sudionicima se prikazuje video u kojem istraživač koristi unaprijed uvježbanu tehniku u realističnoj situaciji, a nakon prikaza videa imat će na uvid i transkript po kojem će naučiti korake tehnike. Učenje po modelu može smanjiti anksioznost kod pojedinaca kada se kasnije nađu u sličnim situacijama (Bandura, 1977). Kod drugog mehanizma, koji se oslanja na činjenicu da je tehnika zadana od strane istraživača, pretpostavlja se da će se stvoriti efekt difuzije odgovornosti, koji može umanjiti anksioznost pojedinaca čineći ih spremnijima za rizične odluke (Wallach, 1964). Difuzija odgovornosti je fenomen kada pojedinci preuzimaju manje odgovornosti na sebe kada su članovi grupe, i za ostvarivanje cilja grupe su odgovorni i drugi pojedinci grupe, u slučaju ovog istraživanja voditelj eksperimenta.

Mjerenjem anksioznosti putem skale samoprocjene i broja otkucaja srca u minuti u obje situacije te standardiziranjem ostalih uvjeta, dobit će se odgovor postoji li statistički značajna

razlika u anksioznosti tijekom udvaranja improvizacijom i udvaranja koristeći unaprijed uvježbanu i zadanu metodu.

Metoda

Sudionici

Uzorak korišten u istraživanju je 25 muškaraca dobi od 18-29 koji su svjedočili da u trenutku provođenja istraživanja nisu imali aktivne romantične ili intimne odnose. Uzorak je dobiven metodom prigodnog uzorkovanja. Potencijalni kandidati su bili kontaktirani preko mobilnih telefona koristeći pozive ili poruke, i preko zajedničkih poznanika. Svi sudionici žive u Gradu Zagrebu. Niti jedan sudionik nije odustao od istraživanja nakon dobivanja uputa ili tijekom samog eksperimenta. Sva mjerenja koja su dobivena su uključena u analizu rezultata.

Instrumenti

Stanje-osobina inventar anksioznosti 5, STAIS-5, (*State-trait anxiety inventory scale-5*; Zsido, Teleki, Csokasi, Rozsa, Bandi, 2020) je skraćena verzija State-Trait anxiety inventory for adults (Spielberger, 1983). Instrument služi samoprocjeni intenziteta stanja kratkotrajne anksioznosti (state anxiety). Koristi Likertovu ljestvicu u rasponu od 1 do 4. Sadrži pet čestica, na koje se odgovara zaokružujući brojeve tako da broj 1 odražava najniži intenzitet doživljaja, a broj 4 najviši. Ukupan rezultat dobiva se zbrajanjem vrijednosti odgovora na svih 5 čestica. Cronbachov alfa koeficijent za instrument iznosi 0.91 (Zsido i sur., 2020), što ukazuje na visoku pouzdanost. Pouzdanost upitnika se izračunala i na podacima dobivenim u ovom istraživanju, i dobiveni Cronbach alfa iznosio je 0,73, što je nešto niža, no prihvatljiva razina pouzdanosti. Neki primjeri čestica su “I feel nervous” i “I feel frightened”. Instrument se u ovom istraživanju primijenio u izvornoj inačici na engleskom jeziku zbog svoje jezične jednostavnosti i potpunog razumijevanja značenja čestica na engleskom jeziku od strane svih sudionika.

Broj otkucaja srca u minuti mjereno je pametnim satom. Huawei pametni sat GT4, *Huawei smart watch GT4*, korišten je, iako nije znanstveni instrument, kao dodatna mjera radi dobivanja bioloških pokazatelja, odnosno broja otkucaja srca u minuti. Koristi optičke signale kako bi mjerio puls, te dobiva rezultate s intervalom pogreške od +/-10 otkucaja u minuti naspram zlatnog standarda mjerenja otkucaja srca, elektrokardiograma. Zbog postavki aplikacije koja povezuje pametni sat s mobitelom, podatci broja otkucaja srca u minuti bi dolazili na mobitel

istraživača otprilike 15 minuta nakon što je pametni sat izvršio mjerenje. Sat mjeri broj otkucaja srca u minuti automatski čim ga se nosi, svaka minuta u danu ima svoj izmjereni prosjek, te se na povezanoj aplikaciji na mobitelu prikazuje u obliku nekoliko vrijednosti. "Heart rate" vrijednost pokazuje prosječni broj otkucaja srca u minuti kroz tu minutu, "Start time" je vrijeme početka te minute, "End time" je vrijeme završetka te minute, "Time recorded" je vrijeme kada je sat poslao mjeru aplikaciji na mobitelu (obično bude 15 minuta nakon samog prolaska minute), a "Source" je ime uređaja i serijska oznaka. Za dobivanje mjerenja broja otkucaja srca u minuti tijekom stanja mirovanja ili udvaranja različitih sudionika, istraživač gleda na vlastiti mobitel koji je povezan s pametnim satom (pametni sat i mobitel prikazuju isto vrijeme), i zapisuje točne minute dana u kojima su ti sudionici nosili sat tijekom mirovanja ili započeli udvaranje, kako bi se te minute mogle pronaći kasnije u aplikaciji na mobitelu. Za mjerenje otkucaja srca tijekom stanja mirovanja zapisan je raspon od 5 uzastopnih minuta sjedenja iz kojih se kasnije izračunao prosjek, a za mjerenje otkucaja srca u minuti tijekom udvaranja uzeta je jedna minuta. Početak te minute istraživač signalizira sudioniku koji zatim počinje hodati prema djevojci. Hod sudionika prema djevojkama je standardiziran na približno 45 sekundi trajanja. Konačna biološka mjera anksioznosti je razlika između pulsa u mirovanju i u toj početnoj minuti prilaska djevojkama tijekom udvaranja.

Postupak

Potencijalnim kandidatima se, ako su bili poznanici voditelja eksperimenta, direktno pristupalo preko mobilnih telefona, u protivnom se pristupalo preko zajedničkog poznanika koji bi u ime voditelja eksperimenta kandidatu prenio verbalni poziv na sudjelovanje u eksperimentu. U tom prvom kontaktu kandidatima je bilo rečeno da se provodi eksperiment u kojem će se oni udvarati djevojkama u centru grada Zagreba. Nakon što se komunikacijom ustanovilo da su sudionici zainteresirani za sudjelovanje u istraživanju, sa sudionicima se dogovorio termin na trgu Bana Josipa Jelačića u gradu Zagrebu, petkom ili subotom između 19 i 23 h, u šestom i sedmom mjesecu 2024. godine. Sudionicima je objašnjeno da će se mjeriti anksioznost prilikom udvaranja ženama na različite načine. Između prvotne komunikacije i termina u gradu je prošlo do tri tjedna, ovisno o sudioniku. U nekim slučajima je istraživač imao termin s jednim sudionikom, a u nekim s više sudionika. Osim istraživača i sudionika, nije bilo dozvoljeno nikome prisustvovati istraživanju radi standardizacije eksperimenta. Nakon nalaženja, istraživač bi smjestio sudionike za stol u jednom od ugostiteljskih objekata na Tkalčićevoj ulici. Naručili bi bezalkoholna pića, te bi istraživač nakon perioda od 5 minuta odmora stavio pametni

sat na ruku prvog sudionika i dao uputu sudioniku da će se idućih pet minuta mjeriti broj otkucaja srca u stanju mirovanja. Kao rezultat broja otkucaja srca u stanju mirovanja tog sudionika, uzet je prosjek broja otkucaja srca od svih 5 minuta. Ako je bilo više sudionika, isti postupak bi se primijenio na njih, jedan po jedan bi imali pametni sat na sebi 5 minuta, i izmjeren je prosječan broj otkucaja srca preko svih 5 minuta. Nakon završetka mjerenja broja otkucaja srca u stanju mirovanja, slijedilo je upoznavanje sudionika sa skalom samoprocjene STAIS-5. Svakom sudioniku je dan papir na kojem je skala isprintana, i na taj papir su se potpisali koristeći samo inicijale. Istraživač je zatim objasnio sve čestice, uvjerio se da sudionici razumiju značenje svake od čestica na engleskom, i objasnio kako će sudionicima dati skalu odmah nakon svakog pokušaja udvaranja te da ispitanici moraju zaokružiti vrijednosti koje odražavaju njihovo stanje tijekom prilaženja i upoznavanja sa ženama. Napisana uputa koja bi ponovno objasnila sudionicima kako da ispunjavaju skalu bi bila prisutna tijekom ispunjavanja skale. Nakon upoznavanja sa skalom samoprocjene istraživač bi pokupio sve papire na kojima je isprintana skala i na kojem su potpisani inicijali, i s jednim sudionikom bi se uputili od stola prema ulici. Sudionici koji bi ostali za stolom bi bilo rečeno da pričekaju za stolom dok istraživač i sudionik završe eksperiment i vrate se. Tada bi sudionik nasamo s istraživačem dobio detaljne upute za odrađivanje eksperimenta. Sudioniku bi bila priložena tekstualna uputa napisana na mobitelu, gdje pišu koraci eksperimenta koje mora obaviti. Sudionici su podijeljeni nasumično u dvije jednake grupe, grupa A i grupa B. Pola sudionika je dobilo uputu A, a druga polovica sudionika su dobili uputu B. U uputama za grupu A prvo udvaranje je bilo s improvizacijom, a drugo s unaprijed uvježbanom i zadanom tehnikom, a u uputama za grupu B prvo udvaranje je koristilo unaprijed uvježbanu i zadanu tehniku, a drugo udvaranje improvizaciju. S tim se pokušao umanjiti učinak izlaganja – metoda kognitivno bihevioralne terapije – koja pokazuje da se intenzitet neugodnih emocija umanjuje sa svakim novim izlaganjem sličnoj situaciji, na valjanost rezultata kada se uspoređuju mjere između tehnike improvizacije i unaprijed uvježbane i zadane tehnike. Koraci u uputama za grupu A su glasili:

- 1a. Izaberi jedan stol ili mjesto na kojem su 2 do 3 djevojke, a da ti je jedna od tih djevojki privlačna i da misliš da imaš šanse kod nje.
- 2a. S provoditeljem eksperimenta se odmakni 45 sekundi hoda od djevojaka.
- 3a. Kad provoditelj da znak, kreni prema djevojkama laganim hodom.
- 4a. Upoznaj se s djevojkama, i udvaranjem putem improvizacije probaj doći do razmjene kontakta s izabranom djevojkom koja ti je privlačna.
- 5a. Kada djevojka odgovori na pitanje razmjene kontakta, ili ako te bilo što zaustavi da dođeš do pitanja, pozovi rukom eksperimentatora.

- 1b. Izaberi jedan stol od 2-3 djevojke, za kojim sjedi jedna djevojka koja ti je zbilja privlačna.
- 2b. S provoditeljem eksperimenta se odmakni 45 sekundi hoda od djevojki.
- 3b. Kad provoditelj da znak, kreni prema stolu djevojaka laganim hodom.
- 4b. Upoznaj se s djevojkama, i zadanom metodom od strane provoditelja probaj doći do razmjene kontakta s izabranom djevojkom. Ako te djevojke zaustave ili pokažu nezainteresiranost, reci da te prijatelj izazvao da probaš pristup.
- 5b. Kada djevojka odgovori na pitanje razmjene kontakta, ili ako te bilo što zaustavi da dođeš do pitanja, pozovi rukom provoditelja.”

U uputama za grupu B, tekstovi koraka 4a i 4b su zamijenjeni.

Zadnja uputa koju su sudionici dobivali prije samog provođenja eksperimenta, je video i tekstualna uputa unaprijed uvježbane i zadane tehnike. Sudionici grupe A bi prvo odradili klasično udvaranje improvizacijom, a onda dobili uputu za unaprijed uvježbanu i zadanu tehniku, a sudionici grupe B bi odmah dobili uputu za unaprijed uvježbanu i zadanu tehniku jer je to prva tehnika koju su koristili u eksperimentu. Sudionicima je prvo pokazan video, na kojem istraživač koristi tehniku u realističnoj situaciji, kako bi sudionici razumjeli o čemu se zadana tehnika radi. Zatim im je dana tekstualna uputa gdje piše što treba reći i napraviti. Ta uputa glasi ovako:

"Bok djevojke, je li smetam?" *one odgovore*

"Ajde onda da se upoznamo na brzinu, ja sam xxx." *Pružiš ruku svima*

"Čujte, znate zašto sam došao, yyy znam jednog dečka kojem se sviđaš, pa me zanimalo je li bi razmijenila kontakte, evo tu stoji 10 metara od nas, je li ga vidiš?" *Pokažeš u prazno* *Ona odgovori*

"A ne znam di je sad nestao, čekaj dovest ću ga." *Prošećeš 5-6 koraka, okreneš se, mahneš im i uperiš prstom u sebe, onda se vratiš*

"Da, ja sam taj dečko, hajmo razmijenit kontakte pa ti se nekad javim i možda nešto dogovorimo."

Sudionicima je objašnjeno da umjesto "xxx" u uputama koriste svoje ime, a da umjesto "yyy" kažu ime djevojke koju su odabrali u koraku broj 1. Sudionici su imali do 5 minuta za učenje i uvježbavanje teksta zadane tehnike, ali su mogli započeti s koracima istraživanja ranije ako su se osjećali spremno.

Mjerenje broja otkucaja srca u minuti tijekom udvaranja se odvijalo tako da je istraživač nakon koraka broj 1, prema uputama koraka broj 2, odveo sudionika, koji je nosio pametni sat, 45 sekundi hoda od lokacije djevojaka. Kada bi započela iduća minuta, istraživač bi dao signal sudioniku da krene hodati prema djevojkama. Sudionik bi kroz iduću minutu hodao, i krajem

minute bi stigao do djevojaka i odradio upoznavanje. Mjera prosječnog otkucaja srca u toj minuti je biološki pokazatelj anksioznosti tijekom prilaženja i upoznavanja s djevojkama, uzimajući u obzir da je sudionik svjestan da se mora udvarati improvizacijom ili da može koristiti unaprijed uvježbanu i zadanu tehniku. Ako bi sudionik iz bilo kojeg razloga prekinuo s pokušajem udvaranja ili bio prisiljen odustati prije nego što je završila minuta u kojoj je započeo hod prema djevojkama, taj pokušaj udvaranja se izbacio iz mjerenja te bi sudionik ili pokušao opet istoj djevojci prići, ili bi tražio drugu djevojku. Neki od razloga zbog kojih su sudionici odustajali od pokušaja su da su tijekom sudionikovog hoda, djevojkama prišli drugi muškarci i započeli razgovor s njima, da je djevojka koju je sudionik odabrao započela razgovor na mobitelu, ili da su djevojke krenule odlaziti od mjesta u kojem su bile. Nakon što bi sudionik završio bilo koji oblik udvaranja, a da je prošla čitava minuta od početka hoda prema djevojkama, sudionik bi pozvao istraživača, koji je stajao u blizini, istraživač bi dao sudioniku skalu samoprocjene i kemijsku koju bi mu sudionik nakon ispunjavanja vratio. Istraživač bi zatim objasnio djevojkama da se radi o istraživanju i pitao bi jesu li u redu s time, te bi dao neke informacije o istraživanju, uključujući da je sudionik morao za udvaranje izabrati curu koja mu je zbilja atraktivna. Sudionici pri ispunjavanju skale samoprocjene za drugo udvaranje ne bi mogli vidjeti vrijednosti koje su zaokružili tijekom prvog udvaranja. Nakon što bi sudionik završio s oba oblika udvaranja, ako je sudionik bio jedini u tom terminu, eksperiment bi završio. Ako je bilo više sudionika, ostali sudionici bi čekali za stolom u spomenutom kafiću, gdje bi se sudionik i istraživač vratili, sudionik koji je upravo odradio eksperiment bi dobio striktnu uputu da ne priča s ostalim sudionicima detalje zadane tehnike radi standardizacije vremena pripreme, nakon čega bi istraživač i sljedeći sudionik otišli od stola kod kojeg su ostali sudionici, i ponovili proces.

Rezultati

Podatci izmjereni na uzorku od 25 sudionika su uneseni u SPSS za daljnju obradu. Svaki sudionik imao je iduće 4 mjere: ukupan rezultat na skali samoprocjene STAIS-5 nakon udvaranja improvizacijom, ukupan rezultat na skali samoprocjene STAIS-5 nakon udvaranja unaprijed uvježbanom i zadanom tehnikom, razliku između broja otkucaja srca u minuti tijekom stanja mirovanja i udvaranja improvizacijom, i razlika između broja otkucaja srca u minuti tijekom stanja mirovanja i udvaranja unaprijed uvježbanom i zadanom tehnikom. Dvanaest ispitanika je za prvo udvaranje koristilo improvizaciju, a za drugo udvaranje unaprijed

uvježbanu i zadanu tehniku, a 13 ispitanika je išlo obrnutim redoslijedom, prvo zadana tehnika pa onda improvizacija. Statistički postupak koji se koristio za usporedbu oba skupa podataka, ukupnih rezultata na skali samoprocjene STAIS-5 i razlike u broju otkucaja ritma srca u minuti, je T-test za zavisne uzorke.

Tablica 1. *Deksriptivni podatci ukupnih rezultata na upitniku STAIS-5*

	N	M	SD
Improvizacija	25	9,68	2,21
Zadana tehnika udvaranja	25	9,28	2,09

Unaprijed uvježbana i zadana tehnika pokazuje u prosjeku nešto niži rezultat na upitniku STAIS-5 od udvaranja putem improvizacije. Korelacija ukupnih rezultata na upitniku između situacija iznosi $r=,389$.

Tablica 2. *T test za zavisne uzorke: testiranje razlike u ukupnim rezultatima upitnika STAIS-5 nakon dvije tehnike udvaranja*

95% Interval pouzdanosti razlike							
$M_1 - M_2$	SD	SEM	Donji	Gornji	t	df	p
0,40	2,38	,476	-,582	1,381	0,84	24	,409

Rezultati u tablici 2 pokazuju da nema statistički značajne razlike između ukupnih rezultata na upitniku STAIS-5 kod korištenja unaprijed uvježbane i zadane tehnike udvaranja ($M = 9,28$, $SD = 2,09$) i udvaranja improvizacijom ($M = 9,68$, $SD = 2,21$), $t(24) = 0,84$, $p = ,409$.

Tablica 3. *Deskriptivni podatci povišenja broja otkucaja srca u minuti*

	N	M	SD
Improvizacija	25	38,03	11,04
Zadana tehnika udvaranja	25	42,59	12,77

Unaprijed uvježbana i zadana tehnika pokazuje u prosjeku nešto veća povišenja u broju otkucaja srca u minuti od udvaranja putem improvizacije. Korelacija ukupnih rezultata na upitniku između situacija iznosi $r = ,249$.

Tablica 4. *T test za zavisne uzorke: testiranje razliku između povećanja u broju otkucaja ritma srca tijekom dvije tehnike udvaranja*

$M_1 - M_2$	SD	SEM	95% Interval pouzdanosti razlike		t	df	p
			Donji	Gornji			
-4,56	14,65	2,93	-10,61	1,488	-1,556	24	,133

Rezultati u tablici 4 pokazuju da nema statistički značajne razlike između povišenja broja otkucaja ritma srca tijekom korištenja unaprijed uvježbane i zadane tehnike udvaranja ($M = 42,59$, $SD = 12,77$) i udvaranja improvizacijom ($M = 38,03$, $SD = 11,04$), $t(24) = -1,556$, $p = ,133$.

Rasprava

Uzimajući u obzir rezultate dobivene mjerenjem i analizom, odbacuje se alternativna hipoteza te se prihvaća početna hipoteza da nema statistički značajne razlike između stupnja anksioznosti tijekom udvaranja improvizacijom i udvaranja unaprijed uvježbanom i zadanom tehnikom. Prijašnja istraživanja ukazuju na to da intervencije usmjerene na smanjenje anksioznosti tijekom društvenih događanja imaju mali učinak na fiziološke pokazatelje anksioznosti (Allen, 1998), što bi moglo objasniti rezultate analize povećanja broja otkucaja srca u minuti između različitih tehnika udvaranja. Međutim, samoprocjene anksioznosti u prijašnjim istraživanjima pokazuju efikasnost tretmana i intervencija, stoga se postavlja pitanje što je spriječilo da se to pokaže i u ovom istraživanju. Prijašnja istraživanja poput Kalkan (2008), koriste tretmane koji traju nekoliko tjedana, sa seansama svaki tjedan, tijekom kojih se primjenjuju različite tehnike iz kognitivno bihevioralne terapije kako bi se umanjila anksioznost, dok ovo istraživanje uspoređuje rezultate sudionika dobivene u jednom terminu koji počinje i završava u istom danu, gdje se kognitivno bihevioralna struktura sudionika ne stigne promijeniti. Štoviše, sudionici

tretmana KBT i VRT (Klinger, 2005) su svjesni činjenice primanja tretmana, dok sudionici ovog kvazi-eksperimenta ne znaju za koju vrstu udvaranja se pretpostavlja da će smanjiti anksioznost. Prirodni uvjeti u kojima je istraživanje provedeno otežava i ograničava mjerenje sudionika u više navrata, a i kontrolu ostalih varijabli. Međutim, neke mane ovog istraživanja se u budućim sličnim istraživanjima mogu ispraviti. U ovom istraživanju je sudjelovao mali i pristrani uzorak. Veći uzorak bi možda sa sličnim razlikama na ukupnim rezultatima upitnika STAIS-5 između različitih tehnika dosegao statističku značajnost. Veći uzorak bi također umanjio varijabilitet dobiven nesustavnim faktorima unutar ispitanika. Sudionicima je bila zadana uputa da odabiru djevojke koje su im privlačne, i kod kojih misle da zbilja imaju priliku ostvariti razmjenu kontakta, međutim to je i dalje širok spektar djevojaka za svakog sudionika. Stoga je moguće da su neki sudionici tijekom jedne vrste udvaranja imali znatno veću anksioznost nego tijekom druge vrste udvaranja, zbog faktora veće ili manje privlačnosti djevojke kojoj se udvaraju. Sudionici su odgovarali na čestice skale samoprocjene STAIS-5 nakon završetka svakog udvaranja. Međutim, neka udvaranja su bila više, a neka manje ugodna, i udvaranja su također mogla završiti uspješno, s razmjenom kontakta između sudionika i djevojke, i neuspješno, bez razmjena kontakta. Tijek i rezultat udvaranja je mogao utjecati na samoprocjenu sudionika što se tiče njihovih razina anksioznosti tijekom prilaska i udvaranja djevojkama, što predstavlja nesustavni varijabilitet unutar ispitanika.

Manje pristran uzorak bi također mogao polučiti valjanije rezultate, u kojima bi razlike među uvjetima mogle biti veće. U istraživanju Curran i sur. (1975), potencijalni ispitanici koji su prijavili malo ili nimalo tjeskobe su bili eliminirani iz istraživanja. U ovom istraživanju je moguće da oni, koji su uopće pristali sudjelovati u ovakvom tipu istraživanja, imaju malu razinu anksioznosti tijekom udvaranja, zbog čega bi bilo teže postići značajan učinak intervencije. Nadalje, zdravorazumski je zaključiti da se sudionici koji su htjeli sudjelovati u ovom istraživanju razlikuju od opće populacije po pitanju iskustva s udvaranjem, na način da imaju više iskustva s udvaranjem od prosjeka. Kroz češća iskustva udvaranja ispitanici su možda usvojili određene tehnike udvaranja koje su koristili tijekom udvaranja putem improvizacije unutar istraživanja. Posljedično, unaprijed uvježbana i zadana tehnika udvaranja bi imala manji učinak na smanjenje anksioznosti, odnosno ne bi se razlikovala od vlastitih, ranije uvježbanih pristupa.

Kako bi se povećala mogućnost dobivanja statistički značajne razlike anksioznosti u različitim situacijama onda kada učinak zbilja postoji, potrebno je koristiti pouzdane mjere anksioznosti. Iako je upitnik STAIS-5 u mjerenjima Zsido i sur. (2020) pokazivao vrlo visoku pouzdanost od 0,91, izračunata pouzdanost unutar ovog istraživanja bila je znatno niža,

odnosno 0,73. Jedna od čestica upitnika STAIS-5, "I feel upset", smanjivala je pouzdanost upitnika. U analizi pouzdanosti na dobivenim podacima istraživanja, ako se izbacila čestica "I feel upset" kod udvaranja improvizacijom, Cronbach alfa bi porasla na 0,75, a ako se ista čestica izbacila kod udvaranja unaprijed uvježbanom i zadanom tehnikom, Cronbach alfa bi porasla na 0,76. Budućim istraživanjima preporučuje se koristiti upitnik koji pouzdanije mjeri odabrani konstrukt anksioznosti tijekom udvaranja.

Sama odabrana tehnika koja se koristila za unaprijed uvježbanu i zadanu tehniku je također nešto s čim druga istraživanja mogu pokušati dobiti različite rezultate. Moguće je da tehnika korištena u ovom istraživanju bila prezahtjevna, jer se sastoji od više dijelova dijaloga i određene količine glumačke izvedbe, što je moglo umanjiti učinkovitost pretpostavljenih mehanizama modeliranja i difuzije odgovornosti, već izazvati dodatnu anksioznost oko kvalitete glumačke izvedbe. Savjetuje se idućim istraživanjima da se odabere jednostavnija tehnika, poput iskrenog stila udvaranja (Hall i Xing, 2014). Otvoren i izravan, s naglaskom na autentičnost, ovaj stil bi mogao učiniti sudionike smirenijim zbog svoje jednostavnosti, što bi moglo biti podložno za ovu vrstu istraživanja

Potrebno je i spomenuti kako je jedan pretpostavljeni mehanizam smanjenja anksioznosti kod unaprijed određene i zadane tehnike udvaranja, difuzija odgovornosti, u određenoj mjeri prisutan i u udvaranju improvizacijom u sklopu istraživanja. Tijekom udvaranja improvizacijom, tijekom koje nije bio cilj da se postigne efekt difuzije odgovornosti, i iako se za sam sadržaj udvaranja nisu grupno dogovorili istraživač i sudionik, sudionik je ipak svjestan da se udvara improvizacijom u svrhu istraživanja i na nagovor istraživača, što može stvoriti efekt difuzije odgovornosti samo po sebi, umanjujući dobivene razlike između dvije situacije.

Jedno od teoretskih ograničenja istraživanja je da su očekivanja sudionika mogla utjecati na razine anksioznosti tijekom izvedbe različitih tehnika. Sudionici su često u trenutku kada su dobili upute istraživanja stvorili pretpostavke koliko će im odgovarati tehnike udvaranja korištene u istraživanju, što je moglo stvoriti efekt samoispunjavajućeg proročanstva, pojava kada se osoba zbog svojih pretpostavki ponaša na određene načine koji povećaju vjerojatnost da se njihovo očekivanje ostvari, time iskrivljujući rezultate tijekom primjene tih tehnika u ovom istraživanju.

U praktičnom pogledu, neke od poteškoća koje su mogle utjecati na valjanost rezultata su činjenica da su neki sudionici dugo tražili djevojku kojoj bi prišli, hodajući bi se umorili, i moguće je da bi potom svjesno ili nesvjesno odabrali djevojku koja manje zadovoljava zadane kriterije samo da bi završili eksperiment, što je moglo utjecati na mjere anksioznosti. Nadalje,

neki od ispitanika su imali neuspjele pokušaje prilaska djevojkama, u kojima su morali odustati tijekom hodanja prema djevojkama, ili su djevojke odmah pokazale nezainteresiranost. Pretpostavlja se da je sa svakim ponovljenim pokušajem anksioznost bila manja, zbog učinka sličnog kao i u prijašnjoj opservaciji, umor i trajanje eksperimenta je moglo učiniti da je sudioniku postalo bitnije završiti eksperiment nego održati standard eksperimenta i pratiti upute, a i teorijski okvir prijašnjih istraživanja opisuje kako se s izlaganjem sličnim situacijama u prosjeku smanjuje anksioznosti sa svakim ponovljenim pokušajem.

Zaključak

Dobivene razlike u ukupnim rezultatima skale samoprocjene anksioznosti, i povećanjima broja otkucaja ritma srca tijekom udvaranja improvizacijom i udvaranja unaprijed uvježbanom i zadanom tehnikom nisu se pokazale statistički značajnim. Iz toga zaključujemo da unaprijed uvježbana i zadana tehnika udvaranja korištena u ovom istraživanju ne umanjuje značajno anksioznost kod muškaraca u usporedbi s klasičnim udvaranjem putem improvizacije. Buduća istraživanja ovog područja mogu istražiti načine smanjivanja anksioznosti kod muškaraca tijekom udvaranja koristeći druge specifične tehnike, kako bi se potakla i održala tradicija udvaranja uživo.

Literatura

Allen, M., Bourhis, J., Emmers-Sommer, T., & Sahlstein, E. (1998). Reducing dating anxiety: A meta-analysis. *Communication Reports, 11*(1), 49-55.

<https://doi.org/10.1080/08934219809367684>

Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(1), 141. <https://psycnet.apa.org/buy/1993-21528-001>

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497–529.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Buss, D. M. (1989). Toward an evolutionary psychology of human mating. *Behavioral and Brain Sciences, 12*(1), 39–49. doi:10.1017/S0140525X00024274

Curran, J. (1975). Social skills training and systematic desensitization in reducing dating anxiety. *Behavioral Research and Therapy, 13*, 65-68. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(75\)90054-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(75)90054-6)

Dworkin, S. L., & O'Sullivan, L. (2005). Actual versus desired initiation patterns among a sample of college men: Tapping disjunctures within traditional male sexual scripts. *The Journal of Sex Research, 42*(2), 150–158. <https://doi.org/10.1080/00224490509552268>

Hall, J. A., & Xing, C. (2015). The verbal and nonverbal correlates of the five flirting styles. *Journal of Nonverbal Behavior, 39*, 41-68. <https://doi.org/10.1007/s10919-014-0199-8>

· · Hobbs, M., Owen, S., & Gerber, L. (2017). Liquid love? Dating apps, sex, relationships and the digital transformation of intimacy. *Journal of Sociology, 53*(2), 271-284.

<https://doi.org/10.1177/1440783316662718>

Hughes, S. M., Harrison, M. A., & de Haan, K. M. (2020). Perceived nervous reactions during initial attraction and their potential adaptive value. *Adaptive Human Behavior and Physiology*.

doi:10.1007/s40750-019-00127-y

Kalkan, M. (2008). Dating anxiety in adolescents: Scale development and effectiveness of cognitive-behavioral group counseling. *Eurasian Journal of Educational Research*, 32, 55-68. https://ejer.com.tr/wp-content/uploads/2021/01/ejer_2008_issue_32.pdf#page=58

Klinger, E., Bouchard, S., Légeron, P., Roy, S., Lauer, F., Chemin, I., & Nugues, P. (2005). Virtual reality therapy versus cognitive behavior therapy for social phobia: A preliminary controlled study. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1), 76-88. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.76>

Knapp, M. L., Vangelisti, A. L., & Caughlin, J. P. (2014). *Interpersonal communication and human relationships*. Pearson. <https://experts.illinois.edu/en/publications/interpersonal-communication-and-human-relationships>

Leary, M. R. (Ed.). (2006). *Interpersonal rejection*. Oxford University Press. [https://books.google.hr/books?hl=en&lr=&id=YjhRDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT13&dq=Leary,+M.+R.+\(Ed.\).+\(2006\).%C2%A0Interpersonal+rejection.+Oxford+University+Press&ots=RFIHGI1s8t&sig=6qt9XIdslIMSjTGi6kenLv1XM5w&redir_esc=y#v=onepage&q=Leary%2C%20M.%20R.%20\(Ed.\).%20\(2006\).%C2%A0Interpersonal%20rejection.%20Oxford%20University%20Press&f=false](https://books.google.hr/books?hl=en&lr=&id=YjhRDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT13&dq=Leary,+M.+R.+(Ed.).+(2006).%C2%A0Interpersonal+rejection.+Oxford+University+Press&ots=RFIHGI1s8t&sig=6qt9XIdslIMSjTGi6kenLv1XM5w&redir_esc=y#v=onepage&q=Leary%2C%20M.%20R.%20(Ed.).%20(2006).%C2%A0Interpersonal%20rejection.%20Oxford%20University%20Press&f=false)

Seto, M. C., & Lalumiere, M. L. (2010). What is so special about male adolescent sexual offending? A review and test of explanations through meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(4), 526. <https://doi.org/10.1037/a0019700>

Stevens, R., & Morris, J. (2007). College dating and social anxiety: Using the Internet as a means of connecting to others. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 680-688. DOI: 10.1089/cpb.2007.9970

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1990). Self-esteem, self-handicapping, and self-presentation: The strategy of inadequate practice. *Journal of Personality*, 58(2), 443-464. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1990.tb00237.x>

Vangelisti, A. L. (2002). Interpersonal processes in romantic relationships. *Handbook of Interpersonal Communication*, 3, 643-679. https://www.researchgate.net/profile/Anita-Vangelisti/publication/285862083_Interpersonal_processes_in_romantic_relationships/links/5932c86aa6fdcc89e7bde18c/Interpersonal-processes-in-romantic-relationships.pdf

Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., & Gelder, M. (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 26(1), 153-161. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80088-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80088-7)