

# Izvori zanesenosti kod učenika 4. i 8. razreda osnovne škole

---

**Primorac, Ivona**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2020**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:128418>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-08-31**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**IVONA PRIMORAC**

**IZVORI ZANESEENOSTI KOD UČENIKA  
4. I 8. RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE**

**DIPLOMSKI RAD**

**Zagreb, srpanj 2020.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**IVONA PRIMORAC**

**IZVORI ZANESENOSTI KOD UČENIKA  
4. I 8. RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE**

**DIPLOMSKI RAD**

**MENTOR RADA:**

**prof. dr. sc. Majda Rijavec**

**Zagreb, srpanj 2020.**

## SADRŽAJ

Sažetak

Summary

1. UVOD .....	1
2. DEFINICIJE I KARAKTERISTIKE ZANESENOSTI.....	2
2.1. Definicije zanesenosti.....	2
2.2. Karakteristike zanesenosti .....	2
2.2.1. Stapanje aktivnosti i svijesti.....	2
2.2.3. Jasni ciljevi i povratne informacije .....	3
2.2.4. Osjećaj kontrole nad situacijom .....	3
2.2.5. Gubitak svijesti o sebi .....	4
2.2.6. Promjena percepcije toka vremena .....	4
2.2.7. Uživavanje u aktivnosti.....	4
3. UVJETI ZA NASTANAK ZANESENOSTI.....	5
4. AKTIVNOSTI KOJE IZAZIVAJU ZANESENOST .....	7
5. POSLJEDICE.....	8
5.1. Pozitivne posljedice .....	8
5.2. Negativne posljedice.....	9
6. ZANESENOST KOD DJECE .....	10
7. CILJ ISTRAŽIVANJA .....	15
8. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA .....	15
8.1. Ispitanici .....	15
8.2. Mjerni instrumenti .....	15
8.3. Postupak .....	16
8.4. Obrada podataka.....	17
9. REZULTATI.....	17
10. RASPRAVA.....	26
11. ZAKLJUČAK .....	30

LITERATURA

PRILOZI

Izjava o samostalnoj izradi rada

## Izvori zanesenosti kod učenika 4. i 8. razreda osnovne škole

### Sažetak

Zanesenost je ugodno psihičko stanje koje će pojedinac doživjeti u situaciji kada su izazovi, kao i njegove kompetencije vrlo visoki. Za vrijeme takvog stanja prisutna je velika koncentracija i intrinzična motivacija. Pojedinac dobiva osjećaj potpune kontrole, istinski uživa u aktivnosti te gubi pojam o vremenu. Neke od posljedica takvog stanja su doživljavanje više pozitivnih emocija, mogućnost usavršavanja u aktivnosti te poboljšanje dobrobiti. Provedena su mnoga istraživanja zanesenosti sa srednjoškolcima i studentima, dok su istraživanja s osnovnoškolcima u velikoj manjini. Stoga je cilj ovoga rada bio ispitati situacije u kojima su učenici 4. i 8. razreda osnovne škole doživjeli zanesenost, kao i postoje li razlike između djevojčica i dječaka te starijih i mlađih učenika.

Istraživanje je provedeno na uzorku od 124 učenika dvije zagrebačke osnovne škole. Ispitanici su ispunjavali upitnik u kojemu su prema Csikszentmihalyijevom opisu zanesenosti trebali navesti jesu li se ikada tako osjećali te u kojim situacijama.

Rezultati su pokazali kako manji dio učenika 4. i 8. razreda nije bio zanesen. Vrlo mali dio učenika je zanesen u školi. Štoviše, svi učenici zanesenost najčešće doživljavaju u aktivnostima izvan škole. Naglasak je na sportskim aktivnostima, a zatim slijedi igranje i druženje te učenje i pisanje zadaće. Nema većih razlika u aktivnostima zanesenosti između djevojčica i dječaka, osim da je kod dječaka naglasak na doživljavanju zanesenosti za vrijeme igranja računalnih igrica.

To dovodi do zaključka da učenici osnovne škole zanesenost doživljavaju uglavnom u aktivnostima izvan škole što ukazuje na potrebu mijenjanja sustava obrazovanja te stvaranja više prilika za zanesenost u školi.

Ključni pojmovi: zanesenost, učenici, aktivnosti

## Sources of flow in 4th and 8th-grade primary school students

### Summary

Flow is an extremely pleasant mental state which someone experiences in a situation when his/her challenges and competences are very high. High concentration and intrinsic motivation are present during that state. Individual gets a sense of total control, truly enjoys in the activity and loses perception of time. Some of the consequences of this state are experiencing more positive emotions, the possibility of perfecting in a specific activity and improving someones' well-being. Many studies of flow have been conducted with high school and university students, while studies with primary school students are in the minority. Therefore, this paper aimed to examine situations in which fourth and eighth-grade students of primary schools experience flow, as well as are there any differences between girls and boys, older and younger students.

The research was conducted on a sample of 124 students from two primary schools in Zagreb. Respondents filled out a questionnaire based on Csikszentmihalyi's description of flow in which they had to state whether they had ever felt that way and in which circumstances.

The results have shown that a smaller number of fourth and eighth-grade students weren't in the state of flow. Also, few students experienced flow in school. Moreover, all students experienced a state of flow in activities outside of school. The emphasis was on sports activities, then playing and hanging out with friends and studying and writing homework. There were no major differences in flow activities between girls and boys besides the fact that the boys emphasized experiencing flow while playing computer games.

That leads to the conclusion that primary school students experience flow mostly in activities outside of school, which points out the necessity of changing the school system and creating more opportunities for flow in school.

Keywords: flow, students, activities

## 1. UVOD

Učenici se u svome svakodnevnom životu bave različitim aktivnostima u školi i izvan nje. S obzirom na to da je svako dijete individua za sebe, svatko dijete istu aktivnost neće doživjeti na isti način. Učenikov doživljaj pojedine aktivnosti ovisi o mnogo različitih faktora, kao na primjer o okolini, interesima, vještinama i kompetencijama te izazovima. Dok će kod jednog učenika određena aktivnost pobuditi osjećaj dosade ili ravnodušnosti, kod drugog može pobuditi stanje zanesenosti, odnosno iznimno ugodno psihičko stanje u kojem je sva pažnja posvećena aktivnosti koja se obavlja, a ostatak svijeta nestaje. Jesu li hrvatski osnovnoškolci doživjeli zanesenost u školi ili izvan nje? Jesu li se našli u situaciji da su toliko predani aktivnosti kojom se bave da ostatak svijeta nestaje na minute ili čak sate? Koje aktivnosti kod njih izazivaju zanesenost?

Mnoga strana istraživanja su provedena na temu zanesenosti (Bassi i Delle Fave, 2004; Mesurado i Richaud de Minzi, 2014; Rathunde i Csikszentmihalyi, 2005), dok su domaća u manjini. No, i nedavna domaća istraživanja pokazuju sve veći interes upravo za ovo područje (Rijavec, Ljubin Golub i Olčar, 2016; Rijavec i Ljubin Golub, 2018). Zanesenost je veoma ugodno mentalno stanje s kojim se bilo tko, bez obzira na dob, mogao susresti ako su zadovoljeni određeni uvjeti. Brojni istraživači vjerojatno smatraju da će pojedinac lakše prepoznati situacije u kojima je bio zanesen ako je stariji. Stoga se u kontekstu obrazovanja više pažnje pridavalo istraživanjima upravo sa starijim učenicima. Naime, mnoga istraživanja su za sada provedena s učenicima srednjih škola i sa studentima, a istraživanja s osnovnoškolcima su u manjini. Potaknut tim saznanjima, ovim se radom željelo ispitati doživljavanje zanesenosti hrvatskih učenika osnovne škole u njoj te izvan nje.

Nakon uvoda, u ovome će radu biti prikazane definicije zanesenosti s detaljnim prikazom svih njezinih karakteristika. Nadalje će se rastumačiti uvjeti za zanesenost gdje će se usporediti dva modela zanesenosti i istaknuti što treba biti zadovoljeno u cilju njezinog doživljavanja. Zatim slijedi poglavlje o aktivnostima u kojima se zanesenost može češće i rjeđe javiti, poglavlje o mogućim posljedicama zanesenosti te detaljniji prikaz nekoliko istraživanja zanesenosti s djecom.

U drugome dijelu rada bit će opisano istraživanje provedeno s učenicima 4. i 8. razreda osnovne škole. Željelo se ispitati pod kojim okolnostima učenici doživljavaju zanesenost te postoje li razlike između dječaka i djevojčica te mlađih i starijih učenika.

## **2. DEFINICIJE I KARAKTERISTIKE ZANESENOSTI**

### *2.1. Definicije zanesenosti*

Definicija Mihalyja Csikszentmihalyija glasi: „Zanesenost je izrazito ugodno psihološko stanje koje ljudi doživljavaju kada su u tolikoj mjeri usmjereni na aktivnost kojom se trenutno bave da su potpuno njome zaokupljeni“ (Rijavec i Ljubin Golub, 2018, str. 519). Također, može se definirati i kao „doživljaj koji se javlja kad se bavimo aktivnošću za koju smo intrinzično motivirani i koja je pod našom kontrolom ali je izazovna i zahtijeva prilične vještine i potpunu koncentraciju“ (Rijavec, Miljković, Brdar, 2008, str. 318). Tijekom stanja zanesenosti osoba gubi svijest o sebi i mijenja koncept opažanja vremena. U stranoj literaturi pojam zanesenosti je još poznat i pod terminom „*flow*“ (*tok*) (Rijavec i sur., 2008).

### *2.2. Karakteristike zanesenosti*

Nakamura i Csikszentmihalyi (2002, prema Rijavec i sur., 2008) su iznijeli nekoliko ključnih karakteristika zanesenosti, a to su: stapanje aktivnosti i svijesti, zatim nužnost postojanja jasnih ciljeva i povratnih informacija, potpuna usmjerenost na aktivnost, osjećaj kontrole nad situacijom, gubitak svijesti o sebi, promjena percepcije protoka vremena te uživanje u aktivnosti samoj po sebi. Slijedi detaljnije objašnjenje svake karakteristike pojedinačno.

#### *2.2.1. Stapanje aktivnosti i svijesti*

Prva karakteristika se osvrće na stapanje aktivnosti i svijesti. Naime, ako je nekoj osobi aktivnost kojom se bavi toliko izazovna da u njezinom izvršavanju mora koristiti sva svoja dosadašnja znanja, vještine i sposobnosti, tada se može reći da je ona potpuno zaokupljena onime što radi. Kada je um prezauzet aktivnošću, ona postepeno prelazi u spontanu aktivnost te dolazi do stapanja aktivnosti i svijesti o istoj. Iako nekome promatraču



može djelovati da se aktivnost obavlja s velikom lakoćom, bitno je istaknuti kako to nije istina. Netko je postao iznimno vješt u obavljanju određene aktivnosti jer je u njezino izvođenje uložio velik mentalni ili fizički napor (Rijavec i sur., 2008). Pojedinaac ne obraća pažnju na nebitne stvari jer je u potpunosti koncentriran na to što radi (Csikszentmihalyi i Csikszentmihalyi, 1988). U stanju zanesenosti, pojedinac nema vremena zamarati se preispitivanjem samoga sebe pitanjima poput: „*Ide li mi dobro?*“ ili „*Radim li što pogrešno?*“ (Csikszentmihalyi, 1975).

### *2.2.3. Jasni ciljevi i povratne informacije*

Jasni ciljevi i povratne informacije se navode kao druga karakteristika. Csikszentmihalyi (1975) ističe kako u stanju zanesenosti pojedinac ne prekida aktivnost da bi dobio povratnu informaciju izvodi li ju dobro ili loše. Akcija i reakcija tijekom aktivnosti su izvježbane do te mjere da su postale automatske. Osoba u svakom trenutku zna točno procijeniti što je dobro, a što loše. Ciljevi i sredstva su logički posloženi i zato osoba sa sigurnošću zna kakav bi mogao biti ishod mogućih radnji. Kao dobar primjer za bolje razumijevanje ove karakteristike navest će se primjer šahista i tenisača. Oboje u istom trenutku kada naprave svoj potez tijekom igre, znaju točno procijeniti je li on bio dobar ili loš te jesu li se zbog njega približili ili udaljili od svojega krajnjeg cilja, tj. pobjede (Rijavec i sur., 2008).

### *2.2.4. Osjećaj kontrole nad situacijom*

Treća karakteristika je osjećaj kontrole nad situacijom. Unatoč tomu što nije prisutna potpuna svijest o kontroli nad aktivnošću koja se obavlja, nije prisutna ni briga o mogućnosti gubitka te iste kontrole. Nakon izvršavanja aktivnosti, osoba će se probati osvrnuti na to što je upravo doživjela. Zatim će shvatiti da su njezine vještine bile dovoljno dobre za ispunjavanje predodređenih zahtjeva što će povoljno utjecati na njezino samopouzdanje (Csikszentmihalyi, 1975). Za još bolje shvaćanje ove karakteristike slijedi izjava jedne balerine: „Potpuno me preplave opuštenost i smirenost. Nemam nikakvog straha da ću pogriješiti. Kako je to snažan i topao osjećaj! Čini mi se da imam ogromnu moć utjecati na nešto graciozno i lijepo“ (Rijavec i sur., 2008, str. 96). Također, Csikszentmihalyi (1975) navodi i primjer jednog alpinista koji je izjavio da je vožnja automobila, zbog velikog broja opasnosti i vanjskih elemenata na koje čovjek ne može utjecati, znatno opasnija od njegovih akrobatskih podviga na stijenama nad

kojima, po njegovom vlastitom sudu, on ima potpunu kontrolu. Stoga kada se govori o zanesenosti, upravo je ovaj osjećaj kontrole nad situacijom jedna od njezinih najbitnijih karakteristika.

#### *2.2.5. Gubitak svijesti o sebi*

Četvrta karakteristika govori o gubitku svijesti o sebi. Ljudi se obično mnogo opterećuju onime što drugi ljudi govore o njima te su veoma oprezni kakav će dojam ostaviti na druge. Kada je osoba zanesena, ona nema vremena razmišljati ni o čemu drugome osim o izazovnoj aktivnosti kojom se bavi (Rijavec i sur., 2008). No, to ne znači da se gubi percepcija o fizičkom svijetu oko pojedinca. Već je on jednostavno više usredotočen na svoje unutarnje stanje i ono što proživljava u sebi za vrijeme te aktivnosti. Na primjer, jedan izvanredan skladatelj za vrijeme stvaranja glazbe iznenađuje samoga sebe jer dobiva dojam da on više ne postoji te da njegova ruka prestaje biti dijelom njegovog tijela. Ima dojam da ona samostalno stvara glazbu, a on ju za to vrijeme samo promatra s divljenjem (Csikszentmihalyi, 1975).

#### *2.2.6. Promjena percepcije toka vremena*

Promjena percepcije toka vremena je peta karakteristika zanesenosti. U stanju zanesenosti sati mogu postati minute, sekunde mogu postati minute i sl. Zaneseni pojedinci gube koncept o vremenu i postaju slobodniji (Rijavec i sur., 2008). Percepcija vremena je zamijenjena iskustvom pojedinca, odnosno onime što on proživljava za vrijeme aktivnosti s obzirom na njezinu zahtjevnost (Csikszentmihalyi, 2014).

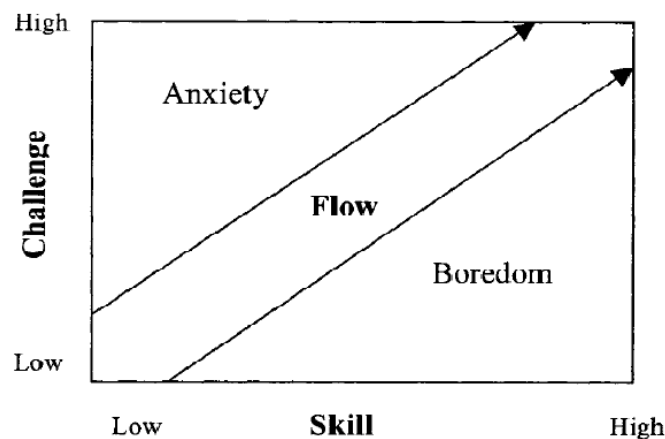
#### *2.2.7. Uživavanje u aktivnosti*

Posljednja karakteristika je uživavanje u aktivnosti samoj po sebi. Međutim, uživavanje se često ne javlja odmah u početku kada se osoba prvi put susretne s nekom aktivnošću. Njome se netko može početi baviti jer se to od njega očekuje i jer je spletom okolnosti na to prisiljen, ali kako vrijeme odmiče osoba može stjeći vještine pomoću kojih postepeno počinje uistinu uživati u aktivnosti kojom se bavi. Razlikuju se dvije vrste aktivnosti: autotelične i egzotelične. Autoteličnim se nazivaju one koje su same sebi svrha, a egzotelične one koje se obavljaju zbog raznih vanjskih faktora kao npr. novac, moć, prisila (Rijavec i sur., 2008). Za primjer boljeg objašnjenja ove karakteristike zanesenosti će se uzeti izjava jednog slavnog

skladatelja. On ističe kako motiv njegovog skladanja nije profit, već iznimno zadovoljavajući osjećaj koji se u njemu javlja tijekom skladanja. Po njemu svi veliki umjetnici stvaraju upravo zbog tog osjećaja koji je njihova najveća nagrada. Također, navodi i savjet koji daje svim svojim učenicima, a to je da u životu ništa ne rade isključivo radi slave i zarade, već zato što to uistinu vole (Csikszentmihalyi, 1975).

### 3. UVJETI ZA NASTANAK ZANESENOSTI

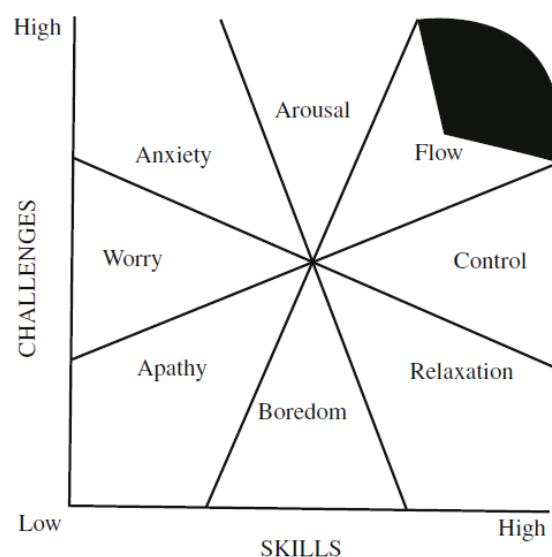
Csikszentmihalyi (1975) je u početku mislilo da je kod pojedinca za pojavu stanja zanesenosti važno da su vještina i izazovi u ravnoteži. Dakle da vještina koju pojedinac treba posjedovati za obavljanje aktivnosti kojom će potencijalno postići stanje zanesenosti mora biti podjednaka tomu koliko mu je upravo ta aktivnost izazovna. Takvo razmišljanje se objedinjuje pod terminom originalnog, odnosno prvog modela zanesenosti (prikazano na slici 1). Prema njemu se smatralo da ako su izazovi previsoki, a razina vještine niska, dolazi do osjećaja anksioznosti. Suprotno tomu, ako su izazovi preniski, a razina vještine visoka, javit će se dosada (Csikszentmihalyi, 1990).



Slika 1: Prvi model zanesenosti (prema Csikszentmihalyi, 1990)

Nekoliko godina kasnije, Csikszentmihalyi (1997) je iznio svoj novi, dopunjeni, model zanesenosti (prikazan na slici 2). Prema njemu, jednakost vještina i sposobnosti te izazova ne moraju nužno značiti da će doći do stanja zanesenosti. Naime, može doći i do

sljedećih situacija. Jedna od mogućih situacija bi bila nastanak apatije ili ravnodušnosti. Do ovakvog stanja dolaze ljudi koji u svome životu imaju niske vještine, ali i niske izazove. Nažalost, ljudi u ovakvoj situaciji svima oko sebe djeluju bezvoljno te kao da nemaju nimalo nade za životom. Druga potencijalna situacija se odnosi na pojavu anksioznosti i napetosti. Naime, do ovakvoga stanja dolazi pojedinac koji u svome životu ima izazove potrebne njemu za rast i osobni napredak, ali se problem nalazi u činjenici da on smatra kako nije dovoljno sposoban suočiti se s njima. Pojava anksioznosti i napetosti mu dodatno otežavaju suočavanje i rješavanje trenutne prepreke. Za primjer se može izdvojiti student koji dolazi na ispit, iako zna da za njega nije spreman jer se nije dovoljno pripremao. Međutim, postoji i situacija u kojoj se bilo tko može vrlo lako naći, a to je dosada. Ona nastupa ako pojedinac ima visoke sposobnosti i vještine, ali su one popraćene niskim izazovima. Najbolji primjer za to bi bila darovita djeca u razredu. Ako darovitom djetetu učitelji, tj. profesori ne zadaju posebne zadatke u skladu s njegovim iznadprosječnim sposobnostima, koje odskakuju od ostatka djece prosječnih sposobnosti, vrlo lako dolazi do stanja dosade i nerazvijanja punog potencijala takvog djeteta. Također, ovakvo stanje je vrlo često za vrijeme obavljanja svakodnevnih obaveza i poslova koji su zbog svoje učestalosti i neophodnosti postali rutina (Rijavec i sur., 2008). Ovo su samo neke od izdvojenih situacija do koje može doći ovisno o razini, tj. omjeru, izazova i vještina. Naime, uz pojavu apatije, anksioznosti i dosade, Csikszentmihalyi (1997) navodi i mogućnost javljanja zabrinutosti, pobuđenosti, opuštenosti, kontrole te zanesenosti. No ipak, najvažnije za istaknuti je kako su uvjeti za nastanak zanesenosti, prema novom modelu zanesenosti, iznimno visoki, odnosno iznadprosječni, izazovi i vještine.



Slika 2: Novi model zanesenosti (prema Csikszentmihalyi, 1997)

#### 4. AKTIVNOSTI KOJE IZAZIVAJU ZANESENOST

Delle Fave i Massimini (2004, prema Rijavec i sur., 2008) ukazuju da do zanesenosti može doći prilikom izvođenja raznoraznih aktivnosti. Stanje zanesenosti će se češće javiti za vrijeme čitanja, pisanja, plesanja, igranja šaha i sl., nego za vrijeme obavljanja svakodnevnih kućanskih obaveza, opuštanja ili pasivnog gledanja televizije. Štoviše, provedena su i brojna istraživanja u različitim aspektima ljudskog života kako bi se ispitalo gdje su sve ljudi uspjeli iskusiti osjećaj zanesenosti. Rijavec i Ljubin Golub (2018) navode da su istraživanja zanesenosti provedena u slobodnim aktivnostima, ali i u poslovnim i akademskim aktivnostima. Razlika između slobodnih aktivnosti i aktivnosti koje se javljaju u okviru posla i obrazovanja je ta što slobodne aktivnosti nisu nametnute izvana, veća je sloboda izbora, pojedinci unaprjeđuju svoje vještine, tj. kompetencije te razvijaju svoju kreativnost. Ali, to naravno ne isključuje da i u poslovnim i akademskim aktivnostima ne može doći do napretka u usavršavanju vještina i iskustva zanesenosti. Naime, poticanje učenika na individualan rad i na rad u grupi u obrazovanju može stvoriti prilike za aktivnosti u kojima će učenici doživjeti zanesenost (Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider i Shernoff, 2003). Također, vrlo bitnu ulogu u tome ima i prisustvo učitelja, tj. profesora, kao podrške učenicima u poticanju na samostalnost u radu uz vrlo jasne i konkretne upute te njihova očekivanja. Jedno istraživanje s hrvatskim studentima pokazalo je prisutnost zanesenosti osim u slobodnim aktivnostima i tijekom obavljanja pojedinih akademskih aktivnosti. One od svakog studenta zahtijevaju posvećenost, veliku koncentraciju te aktivno učenje. Stoga je veća vjerojatnost da student bude zanesen ako obavlja aktivnost koja ga zanima i koja mu je od velike važnosti, nego ako je pasivan i samo sluša, npr. predavanje na fakultetu (Rijavec i Ljubin Golub, 2018). Dakle, „pokazalo se da je doživljavanje akademske zanesenosti povezano i s karakteristikama studenata, ali i karakteristikama učenja, odnosno akademskih zadataka, kao i karakteristikama nastavnika“ (Rijavec i Ljubin Golub, 2018, str. 533). Stoga kada se spominju aktivnosti koje potiču zanesenost, ne smije se zanemariti individualnost svakog pojedinca.

Uzimajući u obzir različitost individualca prema spolu, uzrastu, kulturološkim razlikama i sl., zanimljivo je istaknuti da su se istraživači (Bassi i Delle Fave, 2004; Boniwell, 2006; Moneta, 2004) složili će svi ljudi zanesenost doživjeti na isti način. Unatoč razlikama, interpretacija iskustva zanesenosti svih zanesenih pojedinaca će biti veoma slična. Boniwell (2006) jedino naglašava da je bitna razlika u doživljavanju zanesenosti vidljiva uglavnom u vrsti aktivnosti koja se obavlja te vanjskim i kulturnim faktorima koji također igraju veliku ulogu. Na primjer, stanovnici Nepala nemaju privilegiju često provoditi vrijeme gledajući

televiziju što rezultira pojavom zanesenosti u toj aktivnosti. Suprotno tome, većini stanovnika drugih područja i država je to sasvim uobičajena aktivnost koja im nije naročito izazovna kao Nepalcima. Slično doživljavanje zanesenosti u istoj aktivnosti se javlja kod slijepih ljudi. Oni gledanje televizije (uz praćenje i ostalih medija) doživljavaju kao posebno i izazovno iskustvo gdje uz pomoć mašte i zamišljanja kreiraju vlastiti „film u glavi“. Nadalje, tradicionalno odgojena društva smatraju obavljanje svakodnevnih kućanskih obaveza izazovnim aktivnostima te upravo njima postaju zaneseni što nije uobičajena pojava u modernijim društvima. Ona upravo suprotno, sve kućanske poslove doživljavaju kao dosadne i naporne. Slično tomu, kao aktivnost koja u njima budi zanesenost Romi navode odgoj svoje djece. Kod većine ostalih narodnosti i kultura, to i nije tako česti slučaj.

Kada se sve navedeno uzme u obzir dolazi se do zaključka da je veoma teško točno odrediti aktivnosti kojima će pojedinac sigurno iskusiti zanesenost. Međutim, Csikszentmihalyi (1975) ističe kako se ne smije zanemariti činjenica kako sve aktivnosti u kojima se javlja zanesenost dijele neka zajednička obilježja, a to su da će tijekom svih aktivnosti koje izazivaju zanesenost iskustva zanesenosti biti slična, otvorit će se razne mogućnosti za akciju te neće biti mjesta za brigu ili dosadu.

## **5. POSLJEDICE**

Gotovo sve u ljudskim životima ima svoje dobre, ali i loše strane. Isto vrijedi i za stanje zanesenosti. Iako se na prvo susretanje s njime može činiti kao da u njemu nema ništa negativno, to nije u potpunosti istina. Naime, Csikszentmihalyi (1992, prema Boniwell, 2006) ukazuje da ono može obogatiti život pojedinca, dati mu novi smisao i pogled na njega, ali ga isto tako na neki način može i pokvariti. Za procjenu dobrih ili loših posljedica zanesenosti, one se trebaju dobro procijeniti određenim socijalnim kriterijima.

### *5.1. Pozitivne posljedice*

Stanje zanesenosti većinom rezultira pozitivnim posljedicama za pojedinca. Unatoč tomu što neka aktivnost od pojedinca iziskuje mnogo energije i volje da bi se došlo do određenog cilja, ona ujedno doprinosi izrazito ugodnom mentalnom stanju pojedinca koje je samo po sebi za njega veoma zadovoljavajuće, čak i bez vanjskih nagrada (Mesurado i Richaud de Minzi, 2014). S time se slažu Rijavec i Ljubin Golub (2018) te nadopunjuju da s

obzirom na činjenicu kako je zanesenost jedno iznimno lijepo iskustvo za svakoga, svatko tko ju doživi postaje motiviraniji s ciljem poboljšanja postojećih vještina kako bi se ponovno pronašao u tom stanju. Dakle, potpuno posvećivanje nekoj aktivnosti koja je u pojedincu izazvala zanesenost može doprinijeti njegovu usavršavanju upravo u području te aktivnosti. A kao posljedica ovladavanja izazovima te osjećaja ohrabrenja i nagrade kada se postigne uspjeh, dolazi do porasta samopouzdanja pojedinca (Rijavec i sur., 2008).

Zanesene osobe mogu biti prepoznate kao „*autotelicne ličnosti*“, tj. osobe koje obavljaju aktivnost u kojoj zapravo zaista uživaju i koja ih zauzvrat ispunjava. Ne zanimaju ih nikakve nagrade izvane, jer im je uživanje u toj aktivnosti samo po sebi nagrada. Još jedna zanimljivost takvih ličnosti se nalazi u činjenici da će one zbog svojih vještina s manje truda doći i duže se zadržati u samoispunjavajućem osjećaju zanesenosti jer su samostalne, ne može ih se lako izmanipulirati prijetnjama ili nagradama, nisu zabrinute za sebe, te stoga imaju više energije za sve ostalo (Csikszentmihalyi, 1997). Štoviše, „što više vremena dnevno ljudi provedu u stanju zanesenosti, to je bolja kvaliteta njihovih iskustava: osjećaju veću koncentraciju, kreativnost i više pozitivnih emocija“ (Rijavec i sur., 2008, str. 99). Također, prema Moneti (2004), zanesenost sigurno utječe na hedonističku i eudamonističku dobrobit. Hedonističkoj dobrobiti će doprinijeti trenutno zadovoljstvo i sreća, a eudamonističkoj će doprinijeti veća motiviranost u suočavanju sa svim izazovima što će povoljno utjecati na osobni razvoj pojedinca u budućnosti. Koliko često i kojim intenzitetom netko doživljava zanesenost u svojem svakodnevnom životu će utjecati na to koliko će dugo biti uistinu sretan, kao i moći potpuno iskoristiti svoje potencijale. Često doživljavanje zanesenosti uz dobrobit može imati pozitivne posljedice upravo i na fizičko stanje pojedinca (Steele i Fullagar, 2009). Zanimljivo je da se istraživanjem akademske dobrobiti i zanesenosti došlo do spoznaje kako zanesenost u akademskom kontekstu može ujedno biti i ljekovita. To podupire činjenica da će kod osobe koja proživljava zanesenost zasigurno doći do smanjenja stresa, tjeskobe te pojave negativnih emocija (Rijavec i Ljubin Golub, 2018).

## 5.2. *Negativne posljedice*

Uz navođenje mnogobrojnih dobrih strana zanesenosti, Csikszentmihalyi (1992, prema Boniwell 2006) upozorava da ona u nekim slučajevima može nažalost prerasti u oblik ovisnosti. Tada pojedinac umjesto poboljšanja kvalitete svoga postojanja i uspostavljanja reda u samome sebi, nažalost postaje zarobljenik u vlastitoj glavi i red za njega postaje strani

pojam. Boniwell (2006) se s time slaže i navodi problem kockanja i igranja Pokera tijekom kojih su izazovi iznimno visoki. Osim velike izazovnosti, zahtijevaju i veliku vještinu ako je pojedincu krajnji cilj pobjeda. Također, kao primjer navodi i aktivnosti poput igranja šaha, PlayStationa, planinarenja ili igranja najobičnije računalne igre s kartama koje također mogu stvoriti ovisnost ako dođe do pretjerivanja. Takve aktivnosti mogu započeti kao običan „*bijeg od stvarnosti*“ i užurbanog života te umjesto opcije kako upotpuniti slobodno vrijeme, postati neophodna rutina bez koje se ne može. Za odrasle se kao primjer može izdvojiti osoba koja je u potpunosti posvećena i zanesena svojim poslom. Sati će joj proletjeti, zaboravit će jesti, zaboravit će na obiteljske obaveze, planove i sl. Sličan problem se potencijalno može javiti kod djeteta koje previše igra igrice na računalu. Csikszentmihalyi (1992, prema Hull, Williams i Griffiths, 2013) ističe da je dijete je u trenutku igranja u potpunosti koncentrirano na igricu koja mu je izazovna, ono ima potrebne vještine, uživa u njoj te potpuno gubi koncept o vremenu i svemu što se događa oko njega.

Kako loše strane zanesenosti ne bi postale češći slučaj, važno je da pojedinac zna samostalno procijeniti situaciju u kojoj se nalazi. Zanesene osobe trebaju znati kontrolirati to stanje u svrhu poboljšanja vlastitog života, a to uključuje procjenjivanje trenutka kada se treba zaustaviti (Boniwell, 2006).

## **6. ZANESENOST KOD DJECE**

Istraživanja zanesenosti su za sada provedena većinom s učenicima srednjih škola i sa studentima, a istraživanja s osnovnoškolcima su u manjini. Jedna do rijetkih istraživanja zanesenosti u kojemu su sudjelovala djeca iz primarnog obrazovanja su provedena u Argentini. Mesurado i Richaud de Minzi (2014) navode istraživanja kojima su se ispitale: aktivnosti u kojima argentinski učenici prepoznaju zanesenost, zanesenost argentinske djece u nogometu, mogućnost doživljavanja zanesenosti u prosocijalnim aktivnostima te vanjski i unutarnji uvjeti zanesenosti.

Prvo istraživanje je provedeno s ciljem otkrivanja mogu li djeca i adolescenti prepoznati stanje zanesenosti te mogu li prepoznati aktivnost u kojoj su bili zaneseni. Istraživanje je bilo prilagođeno latinoameričkoj kulturi. U istraživanju je sudjelovalo 1855 djece (između 9 i 15 godina) osnovnih i srednjih škola iz tri argentinska grada: Buenos Airesa, Tucumana i Catamarce. Korišten je poznati Csikszentmihalyijev opis zanesenosti



(1982, prema Mesurado i Richaud de Minzi, 2014). Svi učenici su dobili zadatak zamisliti jesu li ikada iskusili nešto slično opisanome te navesti u kojim aktivnostima. Za mjerenje razine zanesenosti je korištena Mesuradova skala optimalnog iskustva za djecu. Uz to su učenici morali rasporediti 26 pojmova s obzirom na vlastito iskustvo zanesenosti. 13 kognitivnih i afektivnih pojmova se mjerilo skalom od 7 razina, a ostalih 13 se odnosilo na doživljaj uspjeha te su se mjerili Likertovom skalom. Prema rezultatima 85% ispitanika je prepoznalo zanesenost u svojim svakodnevnim aktivnostima. 79,15% je navelo samo jednu aktivnost u koju su iskusili zanesenost, 16,48% dvije, a samo 4,37% čak tri. Najviše ispitanika je prema prvoj navedenoj aktivnosti u upitniku zanesenost iskusilo u aktivnostima vezanim uz sport, zatim u učenju, potom u umjetničkim aktivnostima, aktivnostima na računalu, prilikom društvenih aktivnosti i okupljanja, za vrijeme gledanja televizije te na kraju za vrijeme igranja igrice. Istraživače je zanimalo i o čemu su ispitanici razmišljali za vrijeme obavljanja aktivnosti koju/e su naveli. Većina djece je izjavila da su se u potpunosti posvetili zadatku i da je on bio sve o čemu se razmišljali u tome trenutku. Manji dio je bio usredotočen na uspješno izvršavanje zadatka i postizanje cilja, dok je najmanji dio razmišljao o sebi i o svojim osjećajima u tome trenutku. Nadalje, istraživače je zanimalo i utječe li prisustvo drugih ljudi na doživljaj aktivnosti u kojima su učenici prepoznali zanesenost. Pokazalo se da je najčešći slučaj da se zanesenost doživljava u društvu s prijateljima. Uz prijatelje su navodili od najčešćeg prema najrjeđem: prisustvo roditelja, kada su sami, kada su s braćom i sestrama te najrjeđe kada su u javnosti s nepoznatim ljudima. Zaključilo se da je u takvim rezultatima veliku ulogu imao utjecaj kulture na ispitanike. Argentinci kao narod naročito brinu za bliske odnose unutar obitelji te s prijateljima. Upravo to se pokazalo kao važan faktor i u ostalim istraživanjima koja slijede.

U istraživanju zanesenosti argentinske djece u nogometu sudjelovalo je 244 9-godišnjih i 15-godišnjih dječaka koji su samostalno trebali procijeniti vlastite sposobnosti, koncentraciju, nervozu i dosadu. Procjenu su vršili na Likertovoj skali od 5 razina, a zanesenost se mjerila na Mesuradovoj skali optimalnih iskustva za djecu i mlade. Rezultati su pokazali da su zaneseni dječaci bili vještiji u samostalnom procjenjivanju vlastitih sposobnosti te imali bolju koncentraciju. Za razliku od njih, dječaci kod kojih nije bila prisutna visoka razina zanesenosti su se češće osjećali nervozno i dosadno tijekom igre. Zaključak ovog istraživanja je da zanesenost ne moraju doživjeti samo profesionalni igrači, već je onda dostižna i igračima koji se nogometom bave isključivo amaterski. Dosada i nervoza kao negativne

emocije neće doprinijeti stanju zanesenosti. Ono će se javiti kada dijete smatra da je dovoljno sposobno za igru i potpuno se posveti aktivnosti igranja nogometa bez smetnji izvana.

Sljedećim se istraživanjem željela ispitati povezanost zanesenosti s prosocijalnim aktivnostima. Sudjelovalo je 454 djece u rasponu od 10 do 16 godina koja su išla u osnovnu i srednju školu u Buenos Airesu. Ponovno je korištena Mesuradova skala optimalnih iskustva koja je nadopunjena podatkom o iskustvu doživljavanja zanesenosti za vrijeme pomaganja drugima. Ako su učenici iskusili zanesenost u prosocijalnim aktivnostima, trebali su navesti u kojima točno. Prema rezultatima, 72% učenika je doživjelo zanesenost tijekom prosocijalnih aktivnosti koje su dalje proučavane s obzirom na kontekst obitelji, zajednice, obrazovanja te s obzirom na socijalni kontekst pojedinca. Od toga je 50% ispitanika doživjelo zanesenost u kontekstu vlastite obitelji te su pod prosocijalnim aktivnostima navodili pomaganje u kućanskim poslovima, briga za mlađu braću i sestre te ostale obaveze kao npr. pranje auta, vrtlarstvo i sl. 29% ispitanika je zanesenost iskusilo u kontekstu zajednice gdje su navodili prosocijalne aktivnosti poput humanitarne pomoći prikupljanjem stvari, posjećivanjem ili pomaganjem na neki drugi način te u aktivnostima vezanim uz okoliš kao npr. recikliranje za školu, pomaganje ranjenim životinjama i sl. 11% je iskusilo zanesenost u kontekstu obrazovanja pomaganjem prijateljima u učenju ili rješavanju zadaće. Ostatak ispitanika je u socijalnom kontekstu navodio moralnu podršku kao prosocijalnu aktivnost pod kojom su smatrali tješjenje, davanje savjeta i sl. I u ovome se istraživanju istaknuo utjecaj argentinske kulture i odgoja na sve ispitanike te je dokazano da prosocijalne aktivnosti mogu biti usko vezane za zanesenost.

Posljednje se njihovo istraživanje odnosilo na ispitivanje vanjskih i unutarnjih uvjeta zanesenosti kod argentinske djece. U njemu je sudjelovalo 801 dijete iz tri argentinska grada: Buenos Airesa, Catamarce i Tucumana. Ispitanici su imali 10-16 godina. Cilj je bio ispitati vanjske uvjete zanesenosti s obzirom na vrstu aktivnosti koja može biti strukturirana ili nestrukturirana te način izvršavanja istih, odnosno obavlja li ju dijete samo ili s drugom djecom. Pod strukturiranim aktivnostima se smatralo učenje, bavljenje sportom, igranje igara s pravilima i savladavanje sviranja instrumenta. Nestrukturiranim aktivnostima su pripadale spontane aktivnosti poput slobodnog i spontanog igranja, slušanje glazbe, dopisivanje preko računala te gledanje televizije, druženje s obitelji i prijateljima. Rezultati su pokazali da postoje bitne razlike između strukturiranih i nestrukturiranih aktivnosti kod ispitanika. Naime, strukturirane aktivnosti su povezane s intrinzičnom motivacijom što pozitivno utječe na doživljavanje zanesenosti. One su u ispitanicima izazivale osjećaj ugone i zadovoljstva što je

doprinijelo i ostalim pozitivnim posljedicama zanesenosti poput pomaka u usavršavanju nove vještine te osjećaj kontrole nad situacijom. Također, ispitanici su izjavili da zanesenost nisu češće doživljavali sami, već u društvu.

Uzimajući u obzir sva navedena istraživanja zanesenosti s argentinskom djecom, 2014. godine Mesurado i Richaud de Minzi dolaze do zaključka da je u svima u doživljavanju zanesenosti naglašena argentinska kultura i njihov način života.

Rathunde i Csikszentmihalyi (2005) su proveli istraživanje zanesenosti u kojemu su željeli ispitati razlike u doživljavanju zanesenosti između američkih učenika koji pohađaju škole s različitim stilovima obrazovanja. Za usporedbu s tradicionalnom američkom školom su odabrali Montessori školu zbog toga što ona u radu s učenicima koristi spontanu koncentraciju koja je zapravo usko povezana sa stanjem zanesenosti. Škole i ispitanici su pomno izabrani kako bi demografski profili učenika i njihovih obitelji obje škole bili što sličniji. U odabiru je također bilo važno da Montessori škole izabrane za ovo istraživanje rade prema određenim kriterijima karakterističnim za njih, a to su: naglasak na intrinzičnoj motivaciji, slobodniji pristup u učenju, nepostojanje uobičajenog vremena određenog za određeni predmet (45-50 min), nedostatak obaveznog i uobičajenog standardiziranog načina ispitivanja, korištenje rada u malim grupama te omogućeno vrijeme posvećeno nestrukturiranim aktivnostima koje učenici sami odabiru. Tradicionalne škole su morale biti potpuno suprotne tome. Ispitanici obje škole su išli u „*middle school*“, tj. više razrede osnovne škole. 290 učenika je sudjelovalo tako što su ispunili upitnik uzorkovanja iskustva (eng. *Experience Sampling Method*). Uspoređivala se motivacija i kvaliteta iskustva učenika. U kontekstu obrazovanja i izvršavanja akademskih aktivnosti zanesenost je iskusilo 37% ispitanika Montessori škola i 30,1% tradicionalnih. Istraživanje je pokazalo da su obje skupine doživjele zanesenost u aktivnostima koja nisu povezane s obrazovanjem i školom. Tako je 11% učenika Montessori škola i 17,3% učenika tradicionalnih škola doživjelo zanesenost izvan škole. Prema rezultatima, učenici Montessori škola su energičniji, zainteresiraniji za školske aktivnosti te u njima zaneseniji. Učenici tradicionalnih američkih škola ne dijele isto mišljenje, već imaju malo nižu intrinzičnu motivaciju za vrijeme obavljanja školskih aktivnosti. Međutim, u aktivnostima koje nisu vezane za obrazovanje, učenici dijele vrlo slična iskustva.

Bassi i Delle Fave (2004) su proveli istraživanje s talijanskim srednjoškolcima, u kasnim 1980-tim i u ranim 2000-tim. Sudjelovalo je sveukupno 120 srednjoškolaca između

15 i 18 godina. U istraživanjima je sudjelovalo 60 srednjoškolaca. Ispitivala se zanesenost (ravnoteža izazova i vještina, dobrobit, uključenost, intrinzična motivacija) upitnikom uzorkovanja iskustva (eng. *Experience Sampling Method*). Prema rezultatima, talijanski srednjoškolci su najviše vremena provodili u: učenju kod kuće, druženju, aktivnostima u školi za vrijeme nastave, gledanju televizije te tijekom strukturiranog slobodnog vremena (za vrijeme sporta i hobija). 58,3% ispitanika iz 2000. godine je navodilo aktivnosti vezane uz tehnologiju, koje naravno nisu bile moguće 1980. Rezultati su pokazali kako je nova tehnologija (mobiteli, računala, Internet) najčešće korištena u slobodno vrijeme za zabavu, zatim u svrhu komunikacije, te rjeđe za školske obaveze. Također, osim prisustva tehnologije, u cjelokupnim rezultatima nema većih razlika drugog istraživanja u odnosu na prvo. Najviše povezanosti sa stanjem zanesenosti je bilo zabilježeno u aktivnostima strukturiranog slobodnog vremena i učenja kod kuće. Također, u 2000. godini u aktivnostima koje uključuju tehnologiju. Zaključuje se da se osobita važnost treba pridati aktivnostima sa svrhom s ciljem osobnog razvoja i dobrobiti svakog djeteta.

U Hrvatskoj je provedeno nekoliko istraživanja s mladima, odnosno studentima. Tako su Bakker i suradnici (2016) u svome istraživanju otkrili koje su aktivnosti najviše izazivale osjećaj zanesenosti kod studenta, a koje su bile manje učestale. Aktivnosti u kojima se javljala zanesenost, od najzastupljenijih prema manje zastupljenim, su bile: učenje, čitanje, treniranje, gledanje filmova, igranje igara, plesanje, gledanje televizije, sviranje te slušanje glazbe. Sukladno tomu, Rijavec i suradnici (2016) su došle do saznanja da je zanesenost zastupljenija u neakademske aktivnostima.

Kao što se može vidjeti iz svega navedenog, prepoznavanju zanesenosti kod djece u obrazovnom kontekstu i u slobodnim aktivnostima, se počela pridavati pažnja. Stoga Shernoff (2001, prema Shernoff i Csikszentmihalyi, 2009) ukazuje na karakteristike situacija u školskom okruženju koje bi doprinijele češćoj pojavi zanesenosti kod djece. Sukladno tomu, ističe važnost omogućavanja poticaja za razvoj vještina i interesa djeteta za njegov napredak u budućnosti. Tako naglašava kako je iznimno bitno učenicima osigurati izazovne aktivnosti koje će u njima pobuditi osjećaj kontrole, dati im potrebno samopouzdanje te ih intrinzično motivirati i nagraditi. Larson (2000) se s time slaže i također navodi važnost promicanja stanja zanesenosti u obrazovnom kontekstu kod učenika. Ističe važnost povećanja motivacije za akademske aktivnosti, kao i razvijanje pojedinih vještina kako bi sadašnji učenici za nekoliko godina postali sposobni i kvalitetni ljudi.

S obzirom na to da se u Hrvatskoj zanesenost nije istraživala s osnovnoškolcima, za ovo istraživanje su izabrani 4. i 8. razredi kako bi dobili uvid u njihova iskustva i doživljaj zanesenosti. Štoviše, pomoću navedenih aktivnosti će se probati otkriti na koji način učitelji i profesori u budućnosti u osnovnim školama mogu stvoriti bolje uvjete za stanje zanesenosti u obrazovnim aktivnostima i tako pozitivno utjecati na što više djece.

## **7. CILJ ISTRAŽIVANJA**

Ovim istraživanjem se željelo ispitati u kojim situacijama učenici četvrtog i osmog razreda doživljavaju zanesenost te postoje li razlike između dječaka i djevojčica, te mlađih i starijih učenika. Polazeći od tog cilja dolazi se do istraživačkih pitanja:

1. U kojim situacijama učenici četvrtog i osmog razreda doživljavaju zanesenost te jesu li svi učenici bili zaneseni barem jedanput u svome životu?
2. Postoji li razlika u doživljavanju zanesenosti i aktivnostima u kojima se doživljava zanesenost između djevojčica i dječaka te između učenika četvrtih i osmih razreda?

## **8. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA**

### *8.1. Ispitanici*

U ovome istraživanju sudjelovali su učenici četvrtih i osmih razreda dvije zagrebačke osnovne škole. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 124 učenika od kojih je bilo 47% dječaka i 53% djevojčica. Učenika osmih razreda je bilo 58 od kojih 41% dječaka i 59% djevojčica, a učenika četvrtih razreda je bilo 66 od kojih 52% dječaka i 48% djevojčica.

### *8.2. Mjerni instrumenti*

Upitnik izrađen za ovo istraživanje započinje pitanjima o razredu i spolu. Poseban upitnik je izrađen za dječake u muškome rodu te poseban za djevojčice u ženskom rodu. Za ovaj rad se koristio upitnik s Csikszentmihalyijevim opisom zanesenosti (1982, prema Mesurado i Richaud de Minzi, 2014). Opis (verzija za dječake) je glasilo: „*Ne mislim ni o čemu drugom. Potpuno sam zaokupljen onim što radim. Osjećam se dobro i kao da ne čujem*

*ništa što se događa oko mene. Ne mislim o sebi ni o svojim problemima. Potpuno sam koncentriran na to što radim. Mislim kad bi me mama ili tata zvali ili nazvali na mobitel, da se ne bih javio. Dok to radim sve oko mene nestane.*“ Učenici su nakon pročitano­g opisa trebali razmisliti jesu li se ikada tako osjećali. Uslijedilo je pitanje zatvorenog tipa u kojem su imali dva ponuđena odgovora koja su trebali zaokružiti na temelju svoga dosadašnjeg iskustva: a) *Nisam se nikad tako osjećao* ili b) *Tako sam se osjećao kad sam radio*. U slučaju da učenik, po svojoj procjeni, nikada nije bio zanesen, za njega je upitnik bio gotov. Ako je učenik zaokružio da je bio zanesen, trebao je odgovoriti na nekoliko pitanja otvorenog tipa (*Što si radio kad si se tako osjećao?, Gdje je to bilo?*). Ista pitanja su bila predviđena za tri situacije u kojima su učenici prepoznali zanesenost. Naime, ovisno od učenika do učenika, životnim iskustvima i okolnostima, mogli su navesti samo jednu, dvije ili tri situacije u kojima su bili zaneseni te navesti gdje su se u tome trenutku nalazili.

### 8.3. Postupak

Za izradu opisa zanesenosti izabran je Csikszentmihalyijev opis zanesenosti (1982, prema Mesurado i Richaud de Minzi, 2014). Zatim je za potrebe izrade ovog diplomskog rada kontaktirana jedna zagrebačka škola (OŠ Brestje). Nakon susreta s ravnateljem i detaljnim informacijama o istraživanju, zatražen je i dobiven njegov pristanak. O istraživanju su zatim obaviješteni učitelji tri 4. razreda i razrednici tri 8. razreda, roditelji i učenici. Svaki roditelj je upoznat sa svrhom i ciljem istraživanja, kao i s informacijom da će ono biti u potpunosti anonimno i sukladno Etičkom kodeksu. Ako je roditelj ili skrbnik želio da njegovo dijete sudjeluje u ovome istraživanju, ispunio je suglasnost. Nakon prikupljanja suglasnosti, u školi je na početku nastave, u unaprijed dogovorenom terminu, u trajanju od 10-tak minuta provedeno istraživanje isključivo s učenicima koji su donijeli suglasnosti. Istraživač se predstavio, ukratko objasnio svrhu i cilj istraživanja te zatražio pristanak učenika. Podijeljeni su upitnici za djevojčice i za dječake s obzirom na njihov spol, a zatim su dobivene usmene upute za ispunjavanje upitnika. Naglašeno je da je upitnik u potpunosti anoniman, da se odgovara potpuno iskreno te da će se dobiveni rezultati koristiti za pisanje diplomskoga rada. Naglas je pročitao opis zanesenosti te su svi učenici potaknuti na još jedno samostalno čitanje s ciljem boljeg shvaćanja opisa. S većim brojem ispitanika istraživanje je provedeno u ožujku 2020. Zbog nedovoljnog broja učenika koji su donijeli suglasnosti roditelja za sudjelovanje u istraživanju, kontaktirana je i druga zagrebačka škola (OŠ Remete). Postupak je bio isti za

dobivanje pristanka ravnatelja, roditelja te učenika. Jedina razlika je bila u ispunjavanju upitnika. S obzirom na pandemiju koja je za to vrijeme ovladala zemljom i nemogućnosti fizičkog dolaska u učionicu, jedan manji broj ispitanika je upitnik ispunio online, preko računala ili tableta. S njima je istraživanje provedeno u travnju 2020.

#### 8.4. Obrada podataka

U analizi podataka se koristila tematska analiza za kodiranje odgovora. Opisni odgovori učenika u kojima su prepoznali zanesenost su grupirani s obzirom na neke zajedničke karakteristike. Istraživanje je uključivalo 4 skupine učenika: učenice 4. razreda, učenike 4. razreda, učenice 8. razreda te učenike 8. razreda. Za svaku skupinu su podatci analizirani posebno. Uočavala se učestalost sličnih odgovora te su na temelju sličnosti, odnosno kodova, kreirane posebne kategorije za svaku skupinu učenika ovisno o njihovim odgovorima te interesima.

## 9. REZULTATI

### BROJ UČENICA I UČENIKA KOJI SU DOŽIVJELI ZANESENOST

*Tablica 1.*

Broj učenika i učenica koji su doživjeli zanesenost

	doživjeli		nisu doživjeli	
	broj	%	Broj	%
učenice 4 razred	22	69	10	31
učenici 4 razred	21	62	13	38
učenice 8 razred	19	56	15	44
učenici 8 razred	18	75	6	25

Kad su u pitanju učenice četvrtog razreda 10 učenica nikad nije doživjelo zanesenost (31%) dok ih je 22 doživjelo zanesenost (69%). Također, 13 učenika nikada nije doživjelo zanesenost (38%), a 21 učenik je doživio zanesenost (62%).

Kada su u pitanju učenice 8. razreda čak 15 učenica je izjavilo da nisu doživjele zanesenost (44%), dok je 19 doživjelo zanesenost (56%). Kada su u pitanju učenici 8. razreda velika većina je doživjela zanesenost, točnije 18 učenika (75%), a samo 6 učenika nije (25%).

## UČESTALOST DOŽIVLJAJA ZANESENOSTI U ŠKOLI I IZVAN NJE

Tablica 2.

Učestalost doživljaja zanesenosti u školi i izvan nje

	u školi		izvan škole		u školi i izvan škole	
	broj	%	broj	%	broj	%
učenice 4 razred	0	0	15	68	7	32
učenici 4 razred	2	9,5	17	81	2	9,5
učenice 8 razred	0	0	15	79	4	21
učenici 8 razred	0	0	18	100	0	0

Općenito, najveći broj učenika zanesenost doživljava u aktivnostima izvan škole, slijede aktivnosti koje se odvijaju i u školi i izvan nje, dok najmanji broj učenika zanesenost doživljava u školi. Pritom se uočava da učenici osmog razreda rjeđe zanesenost doživljavaju isključivo u školi, a više izvan škole.

### SITUACIJE U KOJIMA UČENICE I UČENICI DOŽIVLJAVAJU ZANESENOST

Kad su u pitanju aktivnosti u školi i učenici i učenice četvrtog razreda zanesenost najčešće doživljavaju prilikom pisanja ispita. Od aktivnosti koje se odvijaju izvan škole i kod dječaka i djevojčica su na prvom mjestu sportske aktivnosti, no dječaci i djevojčice razlikuju se po aktivnostima koje su na drugom mjestu. Kod djevojčica to su igranje i druženje te učenje i pisanje zadaće, a kod dječaka igranje računalnih igrica. Kod djevojčica se još navodi crtanje.

U osmom razredu vrlo je mali broj aktivnosti koje izazivaju zanesenost, a odvijaju se u školi, a odnose se na praćenje nastave.

Kao i u četvrtom razredu i kod učenica i učenika osmog razreda su na prvom mjestu sportske aktivnosti. No, za razliku od četvrtog razreda i djevojčicama i dječacima je na drugom mjestu druženje.



Tablica 3.

Zanesenost u aktivnostima u školi kod djevojčica u 4. razredu

(9 odgovora, 19%)

Aktivnost	broj odgovora
Pisanje ispita	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tada sam pisala ispit u školi.</i></li> <li>• <i>Pisala matematiku u školi.</i></li> <li>• <i>Pisala završni test iz matematike o kojem mi je ovisila cijela školska godina.</i></li> <li>• <i>Pisala sam ispit (kod svakog se tako osjećam).</i></li> </ul>	
Rješavanje zadataka	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Računala zadatke iz matematike u školi.</i></li> <li>• <i>Rješavala sam zadatke iz Brain o brain-a kod njih na Brain o brainu.</i></li> </ul>	
Ostalo	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tako sam se osjećala kada sam recitirala u školi.</i></li> <li>• <i>Tada sam crtala u školi.</i></li> <li>• <i>Čitala sam knjigu koju sam posudila iz knjižnice pod odmorom u razredu.</i></li> </ul>	

Tablica 4.

Zanesenost u aktivnostima izvan škole kod djevojčica u 4. razredu

(39 odgovora, 81%)

Aktivnost	broj odgovora
Sportske aktivnosti	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Vježbala sam ritmičku gimnastiku u dvorani.</i></li> <li>• <i>Radila sam stoj na gimnastici.</i></li> <li>• <i>Bila na natjecanju iz plivanja.</i></li> <li>• <i>Vježbala ritmičku gimnastiku.</i></li> <li>• <i>Radila sam formu iz taekwonda na treningu.</i></li> <li>• <i>Polagala za pojas u taekwondou.</i></li> <li>• <i>Kada sam se tako osjećala učila sam udarce i stavove na taekwondou.</i></li> <li>• <i>Kada sam se tako osjećala bila sam na prvom polaganju na taekwondou.</i></li> <li>• <i>Jahala sam.</i></li> </ul>	
Igranje i druženje	7
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Igrala se vani.</i></li> </ul>	

---

<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Bila sam kod susjeda.</i></li><li>• <i>Kad pričam s prijateljicom vani.</i></li><li>• <i>Tako sam se osjećala kada sam se ljuljala s prijateljicom u parku.</i></li><li>• <i>Bila sam sa svojim prijateljicama iz ulice i družila se s njima. Zaboravila na vrijeme i na sve oko sebe, bilo mi je lijepo.</i></li><li>• <i>Zabavljala sam se i bila vesela u ulici.</i></li><li>• <i>Zabavljala se i bila sretna u ulici.</i></li></ul>	
Učenje i pisanje zadaće	7
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Kada sam učila prepričavati jednu priču za zadaću.</i></li><li>• <i>Učila.</i></li><li>• <i>Pisala zadaću.</i></li><li>• <i>Kada sam se tako osjećala učila sam engleski u mome stanu.</i></li><li>• <i>Pisala sam zadaću.</i></li><li>• <i>Pisala sam zadaću iz matematike.</i></li><li>• <i>Rješavala sam matematičke probleme.</i></li></ul>	
Crtanje	6
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Crtala sam.</i></li><li>• <i>Kada sam nešto crtala i bojala.</i></li><li>• <i>Crtala sam i maštala, osjećala sam se sretno.</i></li><li>• <i>Tada sam crtala.</i></li><li>• <i>Crtala sam jedan jako važan crtež doma.</i></li><li>• <i>Crtala na platno na vikendici.</i></li></ul>	
Čitanje	4
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Tako sam se osjećala kada sam čitala knjigu.</i></li><li>• <i>Čitala sam knjigu.</i></li><li>• <i>Čitala sam knjigu u sobi.</i></li><li>• <i>Tada sam čitala knjigu.</i></li></ul>	
Gledanje sadržaja na TV-u	2
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Kada sam gledala crtiće u mojoj sobi.</i></li><li>• <i>Tada sam gledala TV i nisam se obazirala na ništa drugo.</i></li></ul>	
Ostalo	4
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Tako sam se osjećala kada sam slagala puzzle.</i></li><li>• <i>Radila sam svoj vlastiti strani film u mojoj sobi.</i></li><li>• <i>Tako sam se osjećala kada sam igrala Fortnite. To je bilo u kući, u moje slobodno vrijeme.</i></li><li>• <i>Izrađivala sam božićne ukrase kod kuće.</i></li></ul>	

---

Kad su u pitanju aktivnosti u školi učenice zanesenost doživljavaju uglavnom za vrijeme pisanja ispita, a izvan škole su na prvom mjestu sportske aktivnosti, slijede igranje i druženje, učenje i pisanje zadaća te crtanje.

Tablica 5.

Zanesenost u aktivnostima u školi kod dječaka u 4. razredu

(6 odgovora, 17%)

Aktivnost	broj odgovora
Pisanje ispita	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kada sam pisao test iz matematike za natjecanje.</i></li> <li>• <i>Pisao sam test. Bio sam jako koncentriran. Učiteljica je došla do mene i rekla da je kraj jer ju nisam čuo dok je to rekla.</i></li> <li>• <i>Pisao sam test u školi.</i></li> </ul>	
Ostalo	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Trčao sam vani oko škole.</i></li> <li>• <i>Kada sam svirao na koncertu u glazbenoj školi.</i></li> <li>• <i>Slušao sam novo gradivo u školi.</i></li> </ul>	

Tablica 6.

Zanesenost u aktivnostima izvan škole kod dječaka u 4. razredu

(29 odgovora, 83%)

Aktivnost	broj odgovora
Sportske aktivnosti	14
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kada sam bio na treningu na turniru prije 2 godine. Nisam ništa čuo trenera.</i></li> <li>• <i>Bio sam na utakmici.</i></li> <li>• <i>Išao sam na utakmicu.</i></li> <li>• <i>Tako sam se osjećao na utakmici.</i></li> <li>• <i>Tako sam se osjećao na treningu.</i></li> <li>• <i>Igrao sam nogomet na turniru.</i></li> <li>• <i>Igrao sam nogomet na nogometnom igralištu.</i></li> <li>• <i>Bio sam na natjecanju iz plivanja.</i></li> <li>• <i>Kada sam na utakmici ili na treningu na голу skroz sam koncentriran na igru.</i></li> <li>• <i>Na teškoj i jako bitnoj utakmici na nogometnom turniru.</i></li> <li>• <i>Natjecao sam se.</i></li> <li>• <i>Imao natjecanje iz gimnastike.</i></li> <li>• <i>Svaki put kad igram nogomet na Dinamovom stadionu imam taj osjećaj.</i></li> <li>• <i>Igrao nogomet na turniru u Međugorju.</i></li> </ul>	
Igranje računalnih igrica	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tako sam se osjećao kada sam igrao računalne igrice kod kuće.</i></li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kada sam radio kuću u Minecraftu točnije u igrici.</i></li> <li>• <i>Kada igram PlayStation zaokupljen sam igricom i često ne čujem kada me mama zove na ručak i nemam pojma koliko dugo igram.</i></li> <li>• <i>Igrao sam igrice na kompu u sobi.</i></li> </ul>	
Učenje i pisanje zadaće	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pisao sam domaću zadaću doma.</i></li> <li>• <i>Učio sam za ispit.</i></li> <li>• <i>Kada radim zadaću.</i></li> </ul>	
Pisanje	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Radio sam sastavak iz hrvatskog za ocjenu u mojoj kući.</i></li> <li>• <i>Pisao sam sastavak.</i></li> <li>• <i>Tako sam se osjećao kada sam pisao sastavak iz hrvatskog. Zadatak je bio zamisliti da si zima i napisati monolog.</i></li> </ul>	
Gledanje sadržaja na TV-u ili mobitelu	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mama mi je govorila da odem po pidžamu, a ja sam gledao crtani film i bio skoncentriran samo na crtani film.</i></li> <li>• <i>Kada sam gledao video na mobitelu.</i></li> </ul>	
Ostalo	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kada vozim viličar kod tate u skladištu.</i></li> <li>• <i>Kada čistim bazen kod kuće.</i></li> <li>• <i>Slušao sam muziku.</i></li> </ul>	

Kada su u pitanju aktivnosti u školi, učenici zanesenost doživljavaju uglavnom za vrijeme pisanja ispita, a izvan škole najčešće za vrijeme sportskih aktivnosti, te zatim slijedi igranje računalnih igrica.

*Tablica 7.*

Zanesenost u aktivnostima u školi kod djevojčica u 8. razredu

(7 odgovora, 19%)

Aktivnost	broj odgovora
Praćenje nastave	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tako sam se osjećala u školi za vrijeme sata.</i></li> <li>• <i>Ponavljali smo kemiju u učionici kemije.</i></li> <li>• <i>Tako sam se osjećala kada sam na satu, pogotovo ako je profesorica pričala o nekom gradivu koje je komplicirano.</i></li> </ul>	
Obavljanje zadatka	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kada rješavam matematičke zadatke.</i></li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kada rješavam zadatke iz kemije ili fizike.</i></li> <li>• <i>Tako sam se osjećala kada sam na satu likovne ili tehničke kulture, kada radim zadani zadatak, kada crtam ili radim praktični rad.</i></li> </ul>	1
Ostalo	1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pjevala sam i svirala s profesoricom u glazbenoj školi.</i></li> </ul>	

Tablica 8.

Zanesenost u aktivnostima izvan škole kod djevojčica u 8. razredu  
(29 odgovora, 81%)

Aktivnost	broj odgovora
Sportske aktivnosti	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Vježbala sam preskakanje prepona, troskok i šprint na treningu atletike.</i></li> <li>• <i>Tada sam plesala na treningu, dok plešem ne razmišljam o ničemu, koncentriram se samo na to što dobro radim ili ne.</i></li> <li>• <i>Bila sam na svjetskom natjecanju iz plesa.</i></li> <li>• <i>Hodala na planini.</i></li> <li>• <i>Tako sam se osjećala dok sam plivala na bazenu.</i></li> <li>• <i>Tako sam se osjećala kada sam igrala nogomet na utakmici.</i></li> <li>• <i>Kada sam se tako osjećala skijala sam na skijalištu. Skijanje me čini opuštenom i tada imam osjećaj kao da ništa drugo nije važno!</i></li> <li>• <i>Tako se osjećala kad sam plesala na natjecanju, na pozornici jer tada trema nestane i osjećam se slobodno.</i></li> <li>• <i>Osjećam se tako dok plešem kod kuće. Imam slušalice, glazba je u meni i cijeli svijet stane. Osjećam se sretno, opušteno, bez briga ili tjeskobe.</i></li> <li>• <i>Tako sam se osjećala kada sam trenirala.</i></li> </ul>	
Druženje	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Igrala sam društvene igre i zabavljala se s prijateljima.</i></li> <li>• <i>Kada smo bili na razrednim dužim putovanjima u Vukovaru, Zadru, Šibeniku i na Krki.</i></li> <li>• <i>Kada smo bili u Vukovaru sa školom na zabavi totalno sam zaboravila na sve.</i></li> <li>• <i>Zabavljala sam se s prijateljima, zezali se i pričali, plivali u moru na maturalcu.</i></li> <li>• <i>Bila s prijateljima na brodu na tulumu.</i></li> <li>• <i>Prolazila po putevima šume u kojoj često provodim vrijeme s meni bitnim osobama.</i></li> </ul>	
Gledanje televizijskih sadržaja	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Gledala seriju u kući.</i></li> <li>• <i>Gledala sam seriju.</i></li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Gledala seriju na televiziji.</i></li> </ul>	
Čitanje <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Čitala sam knjigu u Hercegovini u kući.</i></li> <li>• <i>Čitala knjigu u sobi.</i></li> </ul>	2
Učenje <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tako sam se osjećala kada sam učila, bila sam u svojoj sobi i u potpunosti sam se koncentrirala na ono što čitam i što trebam naučiti.</i></li> <li>• <i>Tako sam se osjećala kada sam učila u svojoj sobi.</i></li> </ul>	2
Ostalo <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Slušala sam pjesme preko slušalica kod kuće.</i></li> <li>• <i>Bila sam na Srebrnjaku na spirometriji.</i></li> <li>• <i>Bila sam na mobitelu.</i></li> <li>• <i>Igrala igrice na PlayStationu u sobi.</i></li> <li>• <i>Tuširala se.</i></li> <li>• <i>Crtala sam za likovni doma.</i></li> </ul>	6

Od navedenih aktivnosti samo se 19% odnosi na aktivnosti vezane za prostor škole. Učenice 8. razreda zanesenost uglavnom doživljavaju izvan škole.

Kada se pobliže sagledaju aktivnosti u školi u kojima su učenice prepoznale zanesenost mogu se izdvojiti praćenje nastave i obavljanje zadanih zadataka. Izvan škole su na prvom mjestu sportske aktivnosti, a zatim slijedi druženje te u manjoj mjeri gledanje televizijskih sadržaja, učenje i čitanje.

Učenici 8. razreda nisu naveli nijednu aktivnost u kojoj su bili zaneseni u školi.

*Tablica 9.*

Zanesenost u aktivnostima izvan škole kod učenika u 8. razredu  
(32 odgovora, 100%)

Aktivnost	broj odgovora
Sportske aktivnosti <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kada sam na igralištu s prijateljima, igrao sam košarku, a ona me ispunjuje srećom i energijom.</i></li> <li>• <i>Bio na natjecanju iz karatea. Borio se za zlatnu medalju.</i></li> <li>• <i>Igrao tenis na treningu.</i></li> <li>• <i>Igrao sam nogomet na igralištu.</i></li> </ul>	9

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tako sam se osjećao dok sam igrao vaterpolo na bazenu.</i></li> <li>• <i>Igrao sam košarku na igralištu.</i></li> <li>• <i>Tako se osjećam kada sam na natjecanju iz hrvanja. Kada se borim s protivnikom izoliram sve zvukove osim trenerovog glasa. Tako je na svim turnirima, a najviše na turnirima kada se borim s drugim zemljama.</i></li> <li>• <i>Igrao sam nogometnu utakmicu Špansko-Vrapče.</i></li> <li>• <i>Kada idem na plivanje. Ne mislim o svojim problemima i koncentriran sam na izvođenje aktivnosti.</i></li> </ul>	
Druženje i igranje	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Igrao sam igrice s prijateljima.</i></li> <li>• <i>Igrao sam doma igrice s prijateljima.</i></li> <li>• <i>Igrao sam igrice s frendićima.</i></li> <li>• <i>Igrao nogomet s prijateljima.</i></li> <li>• <i>Tako se osjećam kada igram s frendovima Fortnite na PlayStationu. Stavim slušalice i koncentriram se samo na igru, pogotovo kad igramo natjecanja.</i></li> </ul>	
Samostalno igranje igrice	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Igrao PlayStation u kući.</i></li> <li>• <i>Tako sam se osjećao dok sam igrao igrice u svojoj sobi.</i></li> <li>• <i>Igrao sam igrice u sobi.</i></li> <li>• <i>Prvi put sam se tako osjećao kada sam igrao videoigrice.</i></li> <li>• <i>Kada igram igrice često zaboravim na vrijeme i lako me zaokuplja igranje i mobitel.</i></li> </ul>	
Učenje, pisanje zadaće i čitanje lektire	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Učio sam.</i></li> <li>• <i>Obrađivao sam veliki zadatak iz hrvatskog na računalu.</i></li> <li>• <i>Učio povijest.</i></li> <li>• <i>U tom sam trenutku čitao lektiru.</i></li> <li>• <i>Kada vježbam zadatke iz matematike zaboravim na vrijeme.</i></li> </ul>	
Druženje	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bio sam s prijateljima na trgu.</i></li> <li>• <i>Bio sam s curom u parku. Pričali smo i zezali se. Vrijeme je stalo za sve ostalo.</i></li> <li>• <i>Sjećam se jako dobro kada sam bio vani sa svojim prijateljima i zabavljao se, tada sam zaboravio na sve oko sebe i osjećao se sretno.</i></li> </ul>	
Ostalo	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Slušao pjesme i dopisivao se.</i></li> <li>• <i>Bio sam na instrukcijama iz matematike.</i></li> <li>• <i>Tako se osjećam kada se zatvorim u sobu i slušam muziku. Ugasim sve lampe, zatvorim vrata i prozor tek toliko da ulaze zrake sunca. Legnem u krevet i pojačam muziku na najjače. U tom trenutku ne razmišljam o ničemu i zaboravim na sve probleme.</i></li> <li>• <i>Kada sjednem u dvorište i uživam u tišini. Samo se čuje pjev ptica i zujanje pčela. Promatram oblake i cvjetove na drveću.</i></li> <li>• <i>Tako sam se osjećao dok sam gledao TV u kući u dnevnom boravku.</i></li> </ul>	

Zanimljivo je da nijedan učenik nije naveo niti jednu aktivnost u kojoj je bio zanesen u školi. Svi učenici 8. razreda su zanesenost doživjeli isključivo izvan škole.

Kada se pobliže sagledaju aktivnosti izvan škole u kojima su učenici prepoznali zanesenost mogu se na prvom mjestu istaknuti sportske aktivnosti, a zatim slijedi druženje i igranje, samostalno igranje igrica, učenje, pisanje zadaće i čitanje lektire te u najmanjoj mjeri samo druženje.

## **10. RASPRAVA**

U ovome se istraživanju ispitivalo doživljavanje zanesenosti kod učenika 4. i 8. razreda osnovne škole. Odnosno, cilj je bio ispitati situacije u kojima su učenici bili zaneseni te kakve su razlike između dječaka i djevojčica kao i između četvrtih i osmih razreda.

Prema rezultatima više od polovice učenika i učenica 4. razreda te učenika i učenica 8. razreda je doživjelo zanesenost barem jedanput u svome životu. Uzevši u obzir za početak samo dječake, u 4. razredu 31% njih nije bio zanesen, a u 8. razredu samo 25%. Za razliku od dječaka, rezultati djevojčica su iznenađujući s obzirom na to da 38% djevojčica 4. razreda i 44% djevojčica 8. razreda nije iskusilo zanesenost. Naime, za očekivati bi bilo da će učenice 8. razreda zbog većeg životnog iskustva iskusiti zanesenost u većem broju od djevojčica 4. razreda koje su 4 godine mlađe. Na ovakve rezultate je vjerojatno utjecao pubertet. Razlog toga bi mogao biti i da su učenici 4. razreda bili motiviraniji za sudjelovanje u istraživanju te da su si dali više truda prisjetiti se mogućih situacija u kojima su bili zaneseni. Kod učenika 8. razreda je bilo poteškoća kod prikupljanja suglasnosti, kao i motiviranosti za popunjavanjem upitnika. Moguće je da je određeni broj učenika vjerojatno želio u što kraćem vremenu ispuniti upitnik.

Kao u istraživanju Rijavec i suradnika (2016) sa studentima, i u ovome se istraživanju pokazalo da svi mlađi učenici zanesenost također češće i većim dijelom doživljavaju izvan škole. Zanimljivo je kako gotovo nitko, osim 2 učenika 4. razreda zanesenost nije iskusio isključivo u školi. Djevojčice 4. i 8. razreda osim izvan škole, zanesenost doživljavaju ponekad i u školi. Za razliku od njih iznimno mali broj učenika 4. razreda se može poistovjetiti s njima, a učenicima 8. razreda je to potpuno nepoznato. Rezultati su pokazali da su oni jedina skupina koja je zanesenost iskusila isključivo u aktivnostima izvan škole. Taj bi



se slučaj vjerojatno mogao pripisati utjecaju puberteta s kojim prema rezultatima dolaze i veći interesi za sport te druženje izvan škole.

Ako se usporede situacije u kojima su bile zanesene djevojčice i dječaci 4. i djevojčice i dječaci 8. razreda ponovno do izražaja dolazi utjecaj puberteta kao i promjena interesa u osmom razredu. Četvrti razredi su u školi zaneseni za vrijeme pisanja ispita jer vjerojatno žele dobiti što veću ocjenu te ispuniti svoja očekivanja te očekivanja roditelja i učitelja, a osmi razredi su (bez dječaka) zaneseni za vrijeme praćenja nastave i obavljanja školskih zadataka na satu vjerojatno jer za pojedine predmete pokazuju posebno zanimanje. Osim toga, takvi rezultati zanesenosti u školi su prema saznanjima Csikszentmihalyija, Rathundea i Whalena (1993) svakako pokazatelj uživanja učenika u akademskim aktivnostima koje on smatra dovoljno izazovnim, kao i pokazatelj učenikove posvećenosti prema vlastitom obrazovanju i daljnjem životnom uspjehu. Također, Shernoff, Knauth i Makris (2000) su svojim istraživanjima došli do saznanja da učenici doživljavaju više pozitivnih emocija za vrijeme individualnog rada i rada u grupi. Pokazalo se da su tada aktivniji, imaju veću kontrolu i veće izazove nego za vrijeme praćenja nastave. Ipak, iako je u literaturi rijedak slučaj, ovo istraživanje je pokazalo kako su neke učenice 8. razreda zanesene i kada pasivno prate nastavu („*Tako sam se osjećala u školi za vrijeme sata.*”, „*Ponavljali smo kemiju u učionici kemije.*”, „*Tako sam se osjećala kada sam na satu, pogotovo ako je profesorica pričala o nekom gradivu koje je komplicirano.*”).

Baš kao što su u svojim istraživanjima Mesurado i Richaud de Minzi (2014) naglasili velik utjecaj argentinske kulture na dobivene rezultate, i u ovom istraživanju je upravo to došlo do izražaja. Naime, rezultati se mogu pojasniti socijalnim i kulturološkim karakteristikama hrvatskog naroda u kojemu su bitni bliski odnosi i vrijeme provedeno s obitelji i prijateljima, te je prisutna velika ljubav prema sportu. Štoviše, prema rezultatima koji se odnose na aktivnosti zanesenosti izvan škole najveći dio učenika zanesenost doživljava u sportskim aktivnostima na treninzima, utakmicama ili natjecanjima. Tako kod djevojčica prevladava ljubav prema gimnastici, taekwondou, plesu te plivanju, a kod dječaka prema nogometu, košarci te plivanju. Stoga se i u ovome istraživanju kao i u istraživanju Steina, Kimiecika, Danielsa i Jacksona (1995) jasno pokazalo kako se zanesenost u sportu može pojaviti kod osoba koje se rekreacijski bave sportom, jednako kao i kod vrhunskih sportaša.

Ako se usporede aktivnosti zanesenosti izvan škole između djevojčica i dječaka, kod svih, osim sportskih aktivnosti, prevladavaju i aktivnosti povezane s igranjem i druženjem te

učenjem i pisanjem zadaće. Choe, Kang, Seo i Yang (2015) ukazuju na blisku povezanost zanesenosti za vrijeme učenja i prisustva određenog cilja kojemu učenici teže. Najčešći ciljevi u kontekstu škole su priprema za pismeno i usmeno ispitivanje ili natjecanje. Naime, to potkrepljuju i sljedeći učenički odgovori: „*Tako sam se osjećala kada sam učila, bila sam u svojoj sobi i u potpunosti sam se koncentrirala na ono što čitam i što trebam naučiti.*“, „*Kada sam učila prepričavati jednu priču za zadaću.*“, „*Učio sam za ispit.*“. Ipak, kao jedna od razlika u aktivnostima zanesenosti između djevojčica i dječaka bi se moglo izdvojiti igranje igrice koje znatno više privlače dječake.

Sagledavši rezultate aktivnosti u kojim su djevojčice prepoznale zanesenost izvan škole mogu se primijetiti sličnosti i razlike s obzirom na razred. Tako se dolazi do saznanja da učenice 4. razreda doživljavaju zanesenost za vrijeme sportskih aktivnosti, igranja i druženja, učenja i pisanja zadaće, crtanja, čitanja i gledanja televizijskih sadržaja. Učenice 8. razreda većim dijelom dijele iste aktivnosti koje potiču stanje zanesenosti. Međutim, uglavnom prestaju navoditi aktivnosti crtanja i igranja te naglasak prelazi na druženje s prijateljima.

Sagledavši rezultate aktivnosti u kojima su dječaci prepoznali zanesenost izvan škole s obzirom na razred također se kao i kod djevojčica mogu primijetiti sličnosti i razlike. Učenici 4. razreda osim sportskih aktivnosti, navode aktivnosti igranja računalnih igrice, učenja i pisanja zadaće, pisanja te gledanja sadržaja na TV-u ili mobitelu. S druge strane, dječaci 8. razreda također navode sportske aktivnosti, učenje, pisanje zadaće i čitanje lektire te igranje igrice gdje im je iz nekog razloga iznimno bitno za naglasiti situacije kada ne igraju sami, već s prijateljima. Kod njih se zanesenost ne javlja za vrijeme gledanje TV-a i pisanja, a aktivnost u kojoj se također često javlja zanesenost je druženje. Iz ovih rezultata je zanimljivo zamijetiti kako uz sport i druženje prevladavaju aktivnosti igranja igrice. Dobiva se dojam kako su učenici zaneseni ili na natjecanjima i sportskim aktivnostima ili kod kuće za računalom ili PlayStationom. To je vjerojatno zbog toga što se uz aktivnosti igranja igrice i bavljenja sportom veže visoka razina izazova, visoka koncentracija kao i intrinzična motivacija (Kleiber, Larson i Csikszentmihalyi, 1986).

#### *Praktične implikacije i ograničenja*

Kada se svi dobiveni rezultati pomno sagledaju, učenici su često zaneseni izvan škole. Što se može učiniti kako bi se povećala pojava zanesenosti i u aktivnostima u školi? Kao jedno od rješenja za više zanesenih učenika u aktivnostima u školi bi prema Petersonu i Milleru (2004) moglo biti upravo suradničko učenje u manjim skupinama. Naime, oni su

uspoređivali razinu zanesenosti manjih i većih skupina učenika te ukazali na činjenicu da u prevelikim skupinama učenika nažalost dolazi do smanjenja mogućnosti za pojavu zanesenosti. Za vrijeme suradničkog učenja, svi su učenici podjednako uključeni i posvećeni zadatku koji obavljaju. Još jedno moguće rješenje s obzirom na poseban interes za tehnologiju i igranje igrice, osobito kod dječaka, bi mogla biti uporaba multimedija, tj. edukacijskih igara. S obzirom na modernizaciju društva u kojemu se učenici nalaze, ovakav način učenja bi stvorio povoljnije uvjete za zanesenost u obrazovanju (Choi i Baek, 2011). No, kao u svemu u životu važno je pronaći ravnotežu između tradicionalnog i modernog jer obje strane uvijek imaju nešto dobro što drugoj strani nedostaje, i obrnuto.

Učenicima su potrebne zanimljivije aktivnosti u školi s više izazova za koje određeni učenici imaju potrebne visoke vještine. Iz ovog istraživanja je vidljivo da učenici vole druženje i biti aktivni, stoga bi ovo bilo veoma dobro rješenje za stvaranje poticajnog okruženja za zanesenost u hrvatskim školama. Tome bi mogla pomoći i dodatna edukacija učitelja o zanesenosti, njezinim pozitivnim stranama za učenike i utjecaju na njihovu dobrobit. Također, poticanje suradničkog učenja i povremeno korištenje edukacijskih igrica u nastavi. Štoviše, prema rezultatima ovog istraživanja vidljivo je da zbog utjecaja hrvatske kulture na učenike, oni zanesenost najčešće doživljavaju upravo u sportskim aktivnostima izvan škole. Kako bi škola s učiteljima, profesorima i ravnateljima mogla iskoristiti to saznanje za dobrobit svojih učenika? Moguće rješenje bi moglo biti osnivanje više sportskih skupina unutar škole koje bi se često natjecale protiv drugih škola, ali i unutar vlastite škole. Isto tako, iz rezultata se saznaje da su mlađe djevojčice u osnovnoj školi vrlo često zanesene crtanjem. Škole bi stoga mogle organizirati više likovnih grupa koje bi se pripremale za unutarškolske i izvanškolske izložbe. Nadalje, u višim razredima je vidljiv slabiji interes za školu i školske aktivnosti, osobito kod dječaka. Kako bi se to moglo promijeniti? Ovim istraživanjem saznajemo da učenici uz sport, uživaju u druženju i igri. Zašto škole jednom mjesečno ne bi organizirale dan društvenih igara, šaha, kuglanja i sl.? Uvažavanje ovih prijedloga bi moglo doprinijeti aktivnijim, zainteresiranijim i potencijalno češće zanesenim učenicima u školi.

Ovo istraživanje je imalo nekoliko ograničenja koji su mogli utjecati na ovakve rezultate. Jedno od njih je činjenica da je jedan manji broj učenika upitnik ispunio online te stoga motivacija tog dijela ispitanika nije bila jednaka onoj koju su imali učenici koji su bili u fizičkom kontaktu s ispitivačem. Također, moguće je i da neki učenici nisu skloni pisanju te bi im pri prikupljanju podataka više odgovarao intervju, nego ispunjavanje upitnika.

## 11. ZAKLJUČAK

1. 31% učenica i 38% učenika četvrtog razreda nikad nije doživjelo zanesenost. U osmom razredu taj postotak je 44% za učenice i 25% za učenike.
2. Najveći broj učenika/ca doživljava zanesenost u aktivnostima izvan škole, slijede aktivnosti koje se odvijaju i u školi i izvan nje, dok najmanji broj učenika/ca doživljava zanesenost isključivo u školi. Pritom se uočava da učenici/ce osmog razreda rjeđe doživljavaju zanesenost isključivo u školi, a više izvan škole.
3. Kad su u pitanju aktivnosti u školi i učenici i učenice četvrtog razreda zanesenost najčešće doživljavaju prilikom pisanja ispita. Od aktivnosti koje se odvijaju izvan škole i kod dječaka i djevojčica su na prvom mjestu sportske aktivnosti. Na drugom mjestu kod djevojčica su igranje i druženje te učenje i pisanje zadaće, a kod dječaka igranje računalnih igrica.
4. Kad su u pitanju aktivnosti u školi učenice osmog razreda zanesenost najčešće doživljavaju tijekom praćenja nastave i obavljanja zadanih zadataka, dok učenici osmog razreda uopće ne navode aktivnosti u školi. Kod učenica su izvan škole su na prvom mjestu sportske aktivnosti, a zatim slijedi druženje. Kod učenika su također na prvom mjestu sportske aktivnosti, a slijede druženje i igranje, samostalno igranje igrica, učenje, pisanje zadaće i čitanje lektire.

## LITERATURA

- Bakker, A. B., Ljubin Golub, T. i Rijavec, M. (2016). Validation of the Study-Related Flow Inventory (WOLF-s). *Croatian Journal of Education*, 19(1), 147-173.
- Bassi, M. i Delle Fave, A. (2004). Adolescence and the Changing Context of Optimal Experience in Time: Italy 1986-2000. *Journal of Happiness Studies*, 5(2), 155-179.
- Boniwell, I. (2006). *Positive Psychology in a Nutshell*. London: PWBC.
- Choe, K., Kang, Y., Seo, B. S. i Yang, B. (2015). Experience of learning flow among Korean adolescents. *Learning and Individual Differences*, 39, 180-185.
- Choi, B. i Baek, Y. (2011). Exploring factors of media characteristic influencing flow in learning through virtual worlds. *Computers and Education*, 57(4), 2382-2394.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). Toward a Psychology of Optimal Experience. U: Csikszentmihalyi, M. (Ur.), *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. (str. 209-226). New York: Springer.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow. The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York, NY: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K. i Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: The Roots of Success and Failure*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper-Collins.
- Csikszentmihalyi, M. i Csikszentmihalyi, I. S. (1988). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Hull, D., Williams, G. A. i Griffiths, M. D. (2013). Video game characteristics, happiness and flow as predictors of addiction among video game players: A pilot study. *Journal Behavioral Addictions*, 2(3), 145-152.

- Kleiber, D., Larson, R. i Csikszentmihalyi, M. (1986). The Experience of Leisure in Adolescence. *Journal of Leisure Research*, 18(3),169-176.
- Larson, R. W. (2000). Toward a Psychology of Positive Youth Development. *American Psychologist*, 55(1), 170-183.
- Mesurado, B. i Richaud de Minzi, M. C. (2014) Optimal Experience in Argentinean Children and Adolescents. U: A. C. Solano (Ur.) *Positive Psychology in Latin America* (str. 161-177). Buenos Aires: Springer.
- Moneta, G. B. (2004). The Flow Experience Across Cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5(2), 115-121.
- Peterson, S. E. i Miller, J. A. (2004). Comparing the Quality of Students' Experience During Cooperative Learning and Large Group Instruction. *The Journal of Educational Research*, 97(3), 123–134.
- Rathunde, K. i Csikszentmihalyi, M. (2005). Middle School Students' Motivation and Quality of Experience: A Comparison of Montessori and Traditional School Environments. *American Journal of Education*, 111(3), 341-371.
- Rijavec, M. i Ljubin Golub T. (2018). Zanesenost u akademskim aktivnostima i dobrobit studenata. *Psihologijske teme*, 27(3), 519–541.
- Rijavec, M., Ljubin Golub, T. i Olčar, D. (2016). Can Learning for Exams Make Students Happy? Faculty-Related and Faculty-Unrelated Flow Experiences and Well-Being. *Croatian Journal of Education*, 18(1), 153-164.
- Rijavec, M., Miljković D. i Brdar I. (2008). *Pozitivna psihologija*. Zagreb: IEP-D2.
- Sherhoff, D. J. i Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow in schools: Cultivating Engaged Learners and Optimal Learning Environments. U: R. C. Gilman, E. S. Huebner i M. J. Furlong (Ur.), *Handbook of Positive Psychology in Schools* (str. 131-145). New York: Routledge.
- Sherhoff, D. J., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B., Sherhoff, E. S. (2003). Student Engagement in High School Classrooms from the Perspective of Flow Theory. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 158-176.

- Sherhoff, D. J., Knauth, S. i Makris, E. (2000). The quality of classroom experiences. U: M. Csikszentmihalyi i B. Schneider (Ur.), *Becoming Adult: How Teenagers Prepare for the World of Work* (str. 141-164). New York: Basic Books.
- Steele, J. P. i Fullagar, C. (2009). Facilitators and Outcomes of Student Engagement in a College Setting. *The Journal of Psychology*, 143(1), 5-27.
- Stein, G. L., Kimiecik, J. C., Daniels, J., Jackson, S. A. (1995). Psychological Antecedents of Flow in Recreational Sport. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(2), 125-135.

## **PRILOZI**

*Upitnik za dječake*

Razred: \_\_\_\_\_

Spol: muški

Pročitaj sljedeći odlomak:

Ne mislim ni o čemu drugom. Potpuno sam zaokupljen onim što radim. Osjećam se dobro i kao da ne čujem ništa što se događa oko mene. Ne mislim o sebi ni o svojim problemima. Potpuno sam koncentriran na to što radim. Mislim kad bi me mama ili tata zvali ili nazvali na mobitel, da se ne bih javio. Dok to radim sve oko mene nestane.

Sjeti se jesi li se ikad tako osjećao. Ako jesi napiši što si radio i gdje. Možeš napisati više aktivnosti.

- a) Nisam se nikad tako osjećao
- b) Tako sam se osjećao kad sam radio:

1. Što si radio kad si se tako osjećao?

---

---

Gdje je to bilo?

---

2. Što si radio kad si se tako osjećao?

---

---



Gdje je to bilo?

---

3. Što si radio kad si se tako osjećao?

---

---

Gdje je to bilo?

---

*Upitnik za djevojčice*

Razred: \_\_\_\_\_

Spol: ženski

Pročitaj sljedeći odlomak:

Ne mislim ni o čemu drugom. Potpuno sam zaokupljena onim što radim. Osjećam se dobro i kao da ne čujem ništa što se događa oko mene. Ne mislim o sebi ni o svojim problemima. Potpuno sam koncentrirana na to što radim. Mislim kad bi me mama ili tata zvali ili nazvali na mobitel, da se ne bih javila. Dok to radim sve oko mene nestane.

Sjeti se jesi li se ikad tako osjećala. Ako jesi napiši što si radila i gdje. Možeš napisati više aktivnosti.

- c) Nisam se nikad tako osjećala
- d) Tako sam se osjećala kad sam radila:

4. Što si radila kad si se tako osjećala?

---

---

Gdje je to bilo?

---

5. Što si radila kad si se tako osjećala?

---

---

Gdje je to bilo?

---

6. Što si radila kad si se tako osjećala?

---

---

Gdje je to bilo?

---

*Izjava o samostalnoj izradi rada*

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

Potpis:

---