

Učestalost doživljaja zanesenosti i vrste aktivnosti koje izazivaju zanesenost kod učenika 4. razreda osnovne škole

Ažić, Anja

Master's thesis / Diplomski rad

2022

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:147:594300>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-23**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Anja Ažić

**UČESTALOST DOŽIVLJAJA ZANESENOSTI I VRSTE AKTIVNOSTI KOJE
IZAZIVAJU ZANESENOST KOD UČENIKA 4. RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE**

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2022

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Anja Ažić

**UČESTALOST DOŽIVLJAJA ZANESENOSTI I VRSTE AKTIVNOSTI KOJE
IZAZIVAJU ZANESENOST KOD UČENIKA 4. RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE**

Diplomski rad

Mentor rada:

doc. dr. sc. Lana Jurčec

Zagreb, rujan, 2022

Sadržaj

Sažetak.....	2
Summary	3
1. UVOD	4
2. ZANESENOST	5
2.1. Karakteristike zanesenosti.....	7
2.2. Uvjeti doživljaja zanesenosti.....	10
2.3. Novi model zanesenosti	12
3. ZANESENOST KOD DJECE.....	14
3.1.Zanesenost u učenju kod djece.....	17
4. CILJ ISTRAŽIVANJA.....	18
5. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	19
5.1. Ispitanici i postupak	19
5.2. Mjerni instrument	19
6. REZULTATI	20
6.1. Slobodno vrijeme	20
6.2. Najdraži i najteži školski predmeti.....	21
6.3. Iskustvo zanesenosti učenika u slobodnim aktivnostima i školskim predmetima	23
7. RASPRAVA	28
7.1. Ograničenja provedenog istraživanja	29
8. ZAKLJUČAK.....	30
LITERATURA	31
Izjava o izvornosti diplomskog rada.....	34

Sažetak

Zanesenost ili eng. *flow* je definirana kao stanje optimalnog iskustva u kojemu pojedincu samo iskustvo bavljenja određenom aktivnosti pruža osjećaj užitka i sreće da će nastaviti s tom aktivnošću ne uzimajući u obzir vanjske nagrade, samo bavljenje tom aktivnošću je za pojedinca nagrada (Csikszentmihalyi, 2006). Vrste aktivnosti za vrijeme kojih se može doživjeti zanesenost su raznolike te su provedena brojna istraživanja koja pokazuju da skoro svaki pojedinac bez obzira na dob, spol, status u društvu, ekonomski status ili mjesto u kojem živi može doživjeti osjećaj zanesenosti (Moneta, 2004).

Cilj ovoga rada bio je ispitati kolika je učestalost doživljaja zanesenosti kod djece četvrtog razreda osnovne škole i koje su to vrste aktivnosti za vrijeme kojih učenici doživljavaju zanesenost te podudaraju li se te aktivnosti sa aktivnostima sa kojima se oni inače bave. Nadalje, ispitala se učestalost doživljaja zanesenosti u školi i za vrijeme kojih školskih predmeta, uz pretpostavku da će doživljavati zanesenost za vrijeme njihovog najdražeg predmeta.

Istraživanje je provedeno grupno u dva četvrta razreda, na uzorku od 38 učenika. Nakon opisa stanja zanesenosti učenici su odgovarali na pitanja o tome koliko često i u kojim aktivnostima doživljavaju zanesenost, u školi i tijekom slobodnog vremena.

Dobiveni rezultati pokazuju kako je većina učenika doživjela zanesenost, njih 87%. Podjednako ju doživljavaju i učenici i učenice. Uglavnom zanesenost doživljavaju u aktivnostima koje su učenici naveli kao svoj hobi, odnosno aktivnostima kojima se bave u slobodno vrijeme. Najzastupljenija aktivnost za vrijeme koje doživljavaju zanesenost je igranje igrice. Učenici češće navode sportske aktivnosti i igranje video igara, dok učenice češće navode školske aktivnosti, opuštanje i ostalo.

Gotovo 60% učenika ne doživljava zanesenost u školi. Podjednako se (ne) javlja kod učenika i učenica. Predmeti za vrijeme kojih doživljavaju zanesenost su uglavnom predmeti koje su naveli kao svoj najdraži ili najteži predmet. Kao najteži predmet za vrijeme kojega doživljavaju zanesenost većinom navode matematiku.

S obzirom na rjeđe doživljavanje zanesenosti u školi dolazi se i do zaključka kako je potrebna prilagodba načina obrazovanja učenika uz stvaranje više prilika za moguć doživljaj zanesenosti za vrijeme nastave.

Ključne riječi: aktivnosti, škola, školski predmet, učenici, zanesenost

Summary

Flow is defined as a state of optimal experience in which the individual only experience of doing a particular activity gives a feeling of pleasure and happiness that he will continue with this activity without taking into account external rewards, only practicing this activity is a reward for the individual (Csikszentmihalyi, 2006). The types of activities during which one can experience flow are varied and numerous studies have been conducted that show that almost every individual regardless of age, gender, status in society, economic status or place in which he lives can experience flow (Moneta, 2004).

The aim of this study was to examine the frequency of experience of flow in children of the fourth grade of primary school and what are the types of activities during which students experience flow and whether these activities coincide with the activities with which they normally engage. Furthermore, the frequency of the experience of flow in school and during which school subjects were examined, assuming that they would experience flow during their favourite subject.

The study was conducted in a group in two fourth grades, on a sample of 38 students. After describing the state of flow, students answered questions about how often and in what activities they experience flow, at school and during their free time.

The results obtained show that most of the students experienced flow, 87% of them. It is equally experienced by male and female students. Mostly they experience flow in activities that students have listed as their hobby, that is, activities that they engage in in their free time. The most prevalent activity for the time they experience flow is playing games. Male students more often mention sport activities and playing video games, while female students more often mention school activities, relaxation and other. Almost 60% of students do not experience flow in school. At school, a minority of students experience flow, schoolgirls are more likely to experience flow than students. The subjects during which they experience flow are mostly subjects that they have listed as their favorite or most difficult subject. They mostly cite mathematics as the most difficult subject during which they experience flow.

Given the less frequent experience of flow in school, it is also concluded that an adaptation of the way students are educated is needed while creating more opportunities for a possible experience of flow during class.

Keywords: flow, activities, school, school subject, students

1. UVOD

Zanesenost je izrazito ugodno, optimalno psihološko stanje koje ljudi osjećaju kada se u tolikoj mjeri usmjereni na zadatak da su posve zaokupljeni aktivnošću u kojoj se nalaze. Njezine karakteristike su stapanje aktivnosti i svijesti, dobro definirani ciljevi, potpuna usmjerenost na aktivnost, osjećaj kontrole nad situacijom, gubitak svijesti o sebi i protoku vremena (Csikszentmihalyi, 1975/2000). Zanesenost je sama sebi svrhom, a svaki je pojedinac u mogućnosti iskusiti ju. Uvjeti za postizanje zanesenosti su ravnoteža između vještine i izazova, jasno definirani ciljevi te neposredno dobivanje informacija (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh i Nakamura, 2005).

Dosad je doživljaj zanesenosti u akademskim aktivnostima uglavnom istraživan na populaciji učenika srednjih škola i studenata. Ti su rezultati pokazali da se zanesenost može javiti i u obaveznim akademskim aktivnostima zbog uključenosti i koncentracije koju one zahtijevaju, te da je zanesenost u akademskim aktivnostima značajnija za dobrobit studenata od zanesenosti u aktivnostima u slobodno vrijeme (Rijavec i Ljubin Golub, 2017). S obzirom na malen broj istraživanja na osnovnoškolskoj djeci, u ovome radu istražiti će se učestalost doživljaja zanesenosti kod učenika 4.razreda osnovne škole za vrijeme nastave i u njihovo slobodno vrijeme, koja im aktivnost omogućuje doživljaj zanesenosti te koji nastavni predmet potiče njihovu zanesenost.

2. ZANESENOST

Zanesenost (eng. *flow*) ili tzv. „očaravajuća obuzetost“ smatra se jednim od optimalnih stanja pri kojem je pažnja osobe posvećena trenutnoj aktivnosti u toj mjeri da osoba osjeća kako je „uronjena u samu aktivnost“ (Križanić, 2015, str. 325). Emocije koje prate doživljaj tog stanja jesu sreća i uživanje u samoj aktivnosti te je samo bavljenje tom aktivnosti nagrada za pojedinca (Csikstentmihalyi, 2006). Smatra se da u stanju zanesenosti osoba maksimalno upotrebljava svoje kapacitete (Nakamura i Csikstentmihalyi, 2009) te s potpunom posvećenošću, ne uzimajući u obzir prolaznost vremena, osoba obavlja određenu aktivnost. Rijavec i Golub (2018, str. 520) navode: „Zanesenost je visoko funkcionalno stanje koje bi samo po sebi trebalo doprinosti učinkovitosti.“

Kako bi do stanja zanesenosti uopće došlo potrebno je ispuniti temeljni preduvjet zanesenosti, odnosno zadovoljiti ravnotežu između izazova i vještina (Csikstentmihalyi 1975/2000; prema Rijavec i Golub, 2018). Kasnija istraživanja pokazala su kako isključivo ravnoteža između vještina i izazova nije dovoljna već pojedinac mora imati izazov koji je iznadprosječan te isto takvu vještinu kako bi došao do stanja zanesenosti (Delle Fave i Massimini, 2004). Nemogućnost stvaranja zanesenosti javlja se u slučaju kada je izazov koji stoji pred pojedincem prelagan ili pretežak. Prelagan izazov u pojedincu stvara stanje dosade koja je često povezana sa pasivnim aktivnostima koje najčešće uključuju stanje apatije i fizičke neaktivnosti. S druge pak strane, pojedinac koji pred sebe stavlja nerealno visoke ciljeve te uviđa da ih vrlo vjerojatno neće dostići pati od pretjerane anksioznosti, stoga ponovo narušava mogućnost za postizanjem zanesenosti. Preduvjet za doživljaj zanesenosti je ulaganje priličnog truda u aktivnost za koju imamo znanja i vještina, a samo stanje zanesenosti ne traje pretežito dugo vremensko razdoblje s time da ljudi često imaju drugačiju percepciju vremena kojega provode u zanesenosti i u uobičajenom stanju svijesti (Csikszentmihaly, 1975/2000; prema Rijavec i Ljubin Golub, 2018)

Vrste aktivnosti za vrijeme kojih se može doživjeti zanesenost su raznolike te su provedena brojna istraživanja koja pokazuju da skoro svaki pojedinac bez obzira na dob, spol, status u društvu, ekonomski status ili mjesto u kojem živi može doživjeti osjećaj zanesenosti (Moneta, 2004). Iskustvo doživljaja zanesenosti može javiti uslijed mentalnih i fizičkih aktivnosti (Furlong i sur., 2014). Thomson i Vedansom (2012) proveli su eksperiment proveden u području neuroznanosti koji ukazuje na to da kada je čitatelj zadubljen u knjigu, ljudski mozak nije samo aktiviran u djelu zaduženom za pažnju, već se u velikoj mjeri aktivira dio ljudskog

mozga koji je zadužen za kontroliranje doživljaja i emocija. Dakako to ne znači da svatko tko čita može doživjeti zanesenost.

Neke od najčešćih aktivnosti koje ljude dovode do potencijalne mogućnosti za postizanje zanesenosti zapravo su igra, sport, umjetnost i sve vrste aktivnosti koje se popularno nazivaju hobiji ili aktivnosti za razonodu. Csikszentmihaly i suradnici (1993) navode kako iskustvo zanesenosti dovodi do veće koncentracije, sreće, snage, unutarnje motivacije, optimizma, samopouzdanja, prijateljstva i velikog uspjeha. „Zanesenost ima pozitivne posljedice ne samo na učinkovitost u različitim područjima života nego i na dobrobit pojedinca“ (Rijavec i Ljubin Golub, 2018, str. 519). Postoji više istraživanja provedenih na temelju povezanosti dobrobiti sa doživljajem zanesenosti (Asakawa, 2004, 2010; Clarke i Haworth, 1994; Ishimura i Kodama, 2006). Asakawa (2010) je proveo istraživanje na 372 japanska studenta te došao do saznanja da oni studenti koji češće doživljavaju zanesenost imaju veće samopoštovanje te manju mogućnost za pojavom anksioznosti, također se služe aktivnim mehanizmom suočavanja sa problemima (strategije usmjerene na probleme i emocije) prije nego pasivnim mehanizmom suočavanja (izbjegavanje problema). Vrijeme koje pojedinac provede u stanju zanesenosti može utjecati na njegov osobni razvoj i poboljšanje kvalitete života.

2.1. Karakteristike zanesenosti

Jednake aktivnosti između pojedinaca ne dovode do jednakog osjećaja zanesenosti, međutim svi oni koji zanesenost dožive uslijed izvođenja neke od aktivnosti, opisuju je jednako. Zanesenost je stanje u kojemu pojedinci uživaju te smatraju kako je bavljenje tom aktivnosti isplativo radi nje same, bez obzira hoće li se neki daljnji cilj postići ili ne (Nakamura i Csikszentmihalyi, 2002).

Stapanje aktivnosti i svijesti

Prva je osnovna karakteristika koja upućuje na to da je pojedinac zanesen. Ovdje presudnu ulogu ima pažnja koja određuje što će se, a što neće pojaviti u svijesti, i budući da je ona neophodna da bi se u svijesti odvijali i drugi mentalni procesi – kao što su pamćenje, mišljenje, osjećanje i odlučivanje – o njoj je korisno misliti kao o psihičkoj energiji (Csikszentmihalyi, 2017). „Pažnja je poput energije utoliko što se bez nje ne može obaviti nijedan posao i jer se pri tom procesu troši“ (str. 71). Da bi se uopće dosegla ova faza zanesenosti, čovjek najčešće mora uložiti veliki fizički i mentalni napor te prethodno imati znanje i vještinu za izvođenje aktivnosti. Premda šahist tvrdi da je zanesen tijekom igre, promatrač može osjećati izuzetni stupanj dosade, kao što i zanesen sportaš uslijed igre zna da će ga kasnije dočekati potencijalno negativan osjećaj, primjerice bol. Prema tome, kada je pojedinac u stanju zanesenosti okolina ne mora biti i obratno (Csikszentmihalyi, 2006).

Jasni ciljevi i povratne informacije

Jasno postavljeni ciljevi pomažu pri koncentraciji i držanju fokusa prilikom izvršavanja aktivnosti, a kada se ciljevima približavamo, tada se približavamo i doživljaju zanesenosti. Chekola navodi da „sreća proizlazi iz globalne životne perspektive osobe, što uključuje postojanje nekih općih životnih ciljeva. Ti ciljevi moraju biti sveobuhvatni, važni i trajni“ (Rijavec i Golub, 2018, str. 531). Da bi se do cilja došlo treba imati jasna pravila i povratnu informaciju (Csikszentmihalyi, 2017).

Potpuna usmjerenost na aktivnost

Potpuna usmjerenost na aktivnost dovodi do optimalnog iskustva koje se opisuje kao tok jer se pokreti odvijaju bez napora. Čovjek postaje toliko uključen u ono što radi da se ta aktivnost odvija prirodno, spontano, gotovo automatski (Csikszentmihalyi, 2017). Kako je u Csikszentmihalyijevom istraživanju (2017) jedan plesač to opisao: „Koncentracija je potpuna.

Um vam ne luta, potpuno ste uvučeni u ono što radite... Energija glatko teče. Osjećate se opušteno, udobno i puni energije“ (str. 448). U ovom stanju zanesenosti pojedinac doživljava svojevrsni vrhunac, s obzirom da u tom trenu svijet za pojedinca izgleda poprilično jednolično i on teži samozaboravu. O samozaboravu koji za sobom povlači iskustvo zanesenosti slikovito svjedoči šahista: „Može se i krov srušiti, ali ako vas promaši, vi to nećete znati“ (Csikszentmihalyi, 2017, str. 108).

Osjećaj kontrole nad situacijom

Osjećaj kontrole nad situacijom donosi posebnu čar zanesenosti s obzirom da je ljudski život nepredvidiv. Tijekom zanesenosti se pojedinac ne pita o nikakvim negativnim efektima svojeg ponašanja s obzirom da je mozak u potpunosti angažiran samo trenutnim događajima i situacijama. „Tada, ujedno, imamo i osjećaj da smo gospodari situacije, da imamo punu kontrolu nad svojim postupcima, da sami upravljamo svojom sudbinom.“ (Csikszentmihalyi, 2017, str. 449). Kontrolu, kao jedan od ciljeva samoregulacije, dijelimo na kontrolu postignuća ili ponašanja, kontrolu psiholoških sila koje su u osnovi ponašanja, kontrolu intelektualnih funkcija kao što je to mišljenje i emocionalna kontrola (Csikszentmihalyi, 2017). Ova se karakteristika također odnosi na kontrolu svijesti koja uključuje sva četiri vida samokontrole, a ona se najbolje dostiže disciplinom. Istraživanja zanesenosti doživljenih kroz razne domene pokazala su pozitivnu povezanost sa savjesnošću, a negativnu sa neuroticizmom, a istraživanja zanesenosti u akademskoj domeni pokazala su povezanost zanesenosti s perfekcionizmom. (Rijavec i Ljubin Golub, 2018).

Gubitak svijesti o sebi

Gubitak svijesti o sebi je ugodna i privlačna aktivnost koja mozgu onemogućava tzv. *multitasking*, mogućnost razmišljanja u više pravaca i o više tema istovremeno. Zapravo, gubljenje svijesti o sebi ne povlači za sobom gubitak osobnosti, a svakako ni gubitak svijesti, već samo gubitak svijesti o osobnosti (Csikszentmihalyi, 2017). Rijavec i Ljubin Golub (2018, str. 530) navode: „... u stanju zanesenosti potpuni kapacitet svijesti usmjeren je na aktivnost, te osoba nema vremena za neugodne i anksiozne misli, pa bi zanesenost mogla djelovati kao zaštitni čimbenik u smanjenju stresa“. Osim toga, isključenje svijesti iz aktualnih problema te upijanje dobrog osjećaja koju sama aktivnost generira smatra se ljekovitim i poželjnom . U tom trenutku ljudi imaju osjećaj da su prekoračili granice vlastitog ega te se sjedinili s okolinom i

na taj način zapravo čovjekova osobnost ima najviše mogućnosti rasti i razvijati se (Csikszentmihalyi, 2017).

Promjena protoka vremena događa se zbog kompletne okupljenosti mozga nekom aktivnošću. Objektivno, vanjsko trajanje vremena, koje mjerimo prema vanjskim događajima kao što su noć i dan ili uredno kretanje sata, podređuje se ritmu koji diktira aktivnost i postaje irelevantno (Csikszentmihalyi, 2017, str. 132). Nekada sati prolaze kao minute, a ponekad i minute kao sati. Neki su ispitanici u Csikszentmihalyiom istraživanju (2017) po profesiji baletani navodili su kako teški pokreti u plesu, u realnom vremenu traju samo koju sekundu, dok ih oni osobno doživljavaju kao minute. S druge pak strane, kirurg koji tvrdi da je u stanju zanesenosti tijekom operacije, i dalje je dovoljno svjestan vremena kojega u radu provede te može skoro u minutu napraviti predikciju o tome koliko će neki zahvat trajati. Možemo zaključiti kako ljudi kojima vremenski faktor igra veliku ulogu u dostignuću vlastitog cilja pa prema tome i u postizanju zanesenosti, ipak imaju objektivniju sliku realnog vremena, od onih kojima vrijeme odista nije presudno za ostvarivanje zacrtanog cilja. I premda gubitak osjećaja za realno vrijeme nije jedan od glavnih elemenata uživanja, oslobađanje od tiranije vremena zaista doprinosi oduševljenju koje osjećamo dok smo u stanju potpune obuzetosti onime što radimo (Csikszentmihalyi, 2017).

Autotelična ličnost je vrsta osobnosti koja potencijalne prijetnje prevodi u izazove u kojima se može uživati i tako održava svoj unutrašnji sklad. „Ovaj tip ličnosti ima neke meta vještine ili kompetencije koje omogućuju osobi da lakše uđe u stanje zanesenosti i duže ostane u njemu.“ (Rijavec i Golub, 2018, str. 520) Svaki čovjek koji je uključen u ono što se oko njega događa i veći dio vremena provodi u toku s ostalima te mu je rijetko kada dosadno, primjer je navedene ličnosti (Csikszentmihalyi, 2017). Riječ autotelično skup je dviju grčkih riječi, auto što znači sam tj. osobnost i telos što znači cilj. U doslovnom prijevodu reklo bi se da je to ličnost u kojoj su ciljevi sadržani u njemu samome, dakle sam je sebi svrha. Sama se riječ također odnosi na autonomnu, samodovoljnu aktivnost koja se obavlja ne u očekivanju koristi u budućnosti, već naprosto zato što je samo bavljenje njome – nagrada (Isto). Autotelično iskustvo je upravo onaj način osjećanja koje nas izdvaja iz svakodnevice rada i misli. Ovisno o karakteru, neki pojedinci mogu i egzotelična iskustva, ona koja nisu sama sebi svrhom te se nešto radi jer se to mora, pretvoriti u autotelična. „Autotelično iskustvo, ili tok, podiže životnu putanju na drugačiji nivo.“ (Csikszentmihalyi, 2017, str. 138) Ono je način pretvaranja običnog životnog tijeka u ugodan osjećaj kontrole, ispunjenosti i vrijednosti s jasnim ciljevima i kriterijima.

Gore navedene karakteristike nadopunjuju jedna drugu i nemoguće ih je proučavati svaku zasebno. Uostalom, one se nikada ne javljaju zasebno, stoga je njihovo među djelovanje izuzetno bitno i značajno za cjelokupni doživljaj zanesenosti. Zanesenost čini ličnost integriranom, cjelovitom, skladnom i jedinstvenom, dok se ličnost razvija i raste upravo zahvaljujući harmoničnom iskustvu zanesenosti (Csikszentmihalyi, 2017). Kako bi do ovakvog stanja uopće došlo potrebna je i čvrsta namjera, odlučnost, snaga, hrabrost, samodisciplina, upornost i uključenost.

2.2. Uvjeti doživljaja zanesenosti

Zanesenost je definirana kao stanje u kojemu su vještine pojedinca adekvatno razvijene da se može izboriti sa izazovima koji su pred njega stavljeni, a u okviru jednog i pravilima ograničenom sistemu djelovanja koji osigurava jasne pokazatelje za to koliko je uspješno obavljen zadatak. Za vrijeme osjećaja zanesenosti koncentracija pojedinca je usmjerena isključivo na zadatak koji obavlja, osjećaj za vrijeme se mijenja. Takva aktivnost toliko ispunjava da će ju pojedinac obavljati i kada je teška ili opasna (Csikszentmihalyi, 2017).

Csikszentmihalyi, Abuhamdeh i Nakamura (2005) navode kako da bi pojedinac doživio zanesenost mora ispuniti tri uvjeta: jasni ciljevi, ravnoteža između izazova i vještina i trenutnu povratnu informaciju.

Jasni ciljevi

Ciljevi služe tome kako bi pojedinac imao jasnu sliku o tome u kojem smjeru želi ići i koja je svrha njegove aktivnosti. Na temelju toga pojedinac će strukturirati iskustvo tako da usmjeri svoju pažnju izravno na aktivnost koju radi (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh i Nakamura, 2005). „Cilj koji pruža smisao je onaj vrhovni, najvažniji, sveobuhvatni objedinjujući cilj, kojem su podređeni svi ostali pojedinačni, manje važni ciljevi.“ (Csikszentmihalyi, 2017, str. 452). Postoje aktivnosti u kojima cilj nije jasan kao npr. u umjetnosti. Slikar neće uvijek imati točnu predodžbu što bi trebao ili što želi naslikati, međutim tijekom procesa može definirati je li nešto što je naslikao dobro ili je loše. Slikar tijekom svoga rada ima određene kriterije ili unutrašnja pravila pomoću kojih može doživjeti stanje zanesenosti (Csikszentmihalyi, 2006).

Ravnoteža između izazova i ciljeva

Neravnoteža između izazova i vještina može dovesti do anksioznosti ili do dosade. Ukoliko su izazovi uvelike iznad sposobnosti pojedinca, javlja se osjećaj straha, ukoliko su izazovi daleko ispod sposobnosti pojedinca u njemu će se javiti osjećaj dosade (Rheinberg,2004). Pojedincu mora imati izazov koji je iznadprosječan te isto takvu vještinu kako bi došao do stanja zanesenosti (Delle Fave i Massimini,2004).

Trenutna i jasna povratna informacija

Pojedincu je potrebna trenutna i jasna povratna informacija kako bi znao treba li određene akcije prilagoditi ili nastaviti sa njima (Csikszentmihalyi, Abuhamed i Nakamura, 2005). Takve informacije omogućuju pojedincu da se približi korak bliže svome cilju te samim time i doživi osjećaj zanesenosti.

2.3. *Novi model zanesenosti*

Premda je zanesenost autotelično iskustvo, istraživanje je pokazalo da ga je ipak moguće izmjeriti. Istraživači tim Csikszentmihalyia (1997) podijelio je tisućama svojih ispitanika dojavljivače pomoću kojih su bilježili svoje osjećaje i aktivnosti tijekom svog dana. Ovdje svakako moramo skrenuti pažnju da se radi o različitim profilima ljudi, pa su između ostaloga o svojem *stanju svijesti* izvještavali različiti budistički redovnici, slijepe časne sestre, *Navajo* ovčari, himalajski alpinisti, bivši vlasnici velikih tvrtki i slično. Rezultati su pokazali da neovisno o obrazovanju, statusu, kulturi ili njihovoj poziciji u društvu svi su navodili kako je zanesenost kod njih postignut upravo onda kada je iskustvo nekog rada postalo autotelično.

Csikszentmihalyi (1990) predstavlja svoj prvi model zanesenosti u kojemu je prikazan odnos između izazova i vještina. Ukoliko su izazovi premali u usporedbi sa vještinama koje pojedinac posjeduje javlja se dosada, a ukoliko su izazovi preveliki u odnosu na vještine koje pojedinac posjeduje, te samim time i nedostižni, javlja se napetost i frustracija. Prvi model zanesenosti se mijenjao tokom godina sukladno sa istraživanjima znanstvenika. Utvrđeno je kako ravnoteža između izazova i vještina nije dovoljna za postizanje zanesenosti, već pojedinac mora imati izazov koji je iznadprosječan te isto takvu vještinu kako bi došao do stanja zanesenosti (Delle Fave i Massimini, 2004).

Novi model zanesenosti prikazuje osam stanja koja ovise o količini izazova i razini vještina koje pojedinac posjeduje. Prikazana stanja su anksioznost, pobuđenost, zanesenost, kontrola, opuštenost, dosada, apatija, zabrinutost i anksioznost (Delle Fave i Massimini, 2004; prema Rijavec i sur, 2008). Neravnoteža između izazova i sposobnosti dovodi do negativnih osjećaja, jednako kao što ravnoteža između njih uzrokuje zanesenost koja se često opisuje pozitivnim emocijama. Obrnuti osjećaj zanesenosti je apatija u kojoj se pojedinac najčešće nalazi upravo zbog nemogućnosti dolaska do spoznaje što bi moglo raditi, a da ga istinski veseli i samo sebi bude svrhom. Prema tome, tipična ponašanja koja dovode u apatiju podrazumijevaju manjak fizičke i mentalne aktivnosti (Csikszentmihalyi, 2017). Kada su izazovi niski jednako kao i vještine, postiže se potpuna apatija. Međutim, pred nekolicinom pojedinaca nalaze se izazovi za koje oni vjeruju da nemaju sposobnosti i vještine udovoljiti im. U takvim se situacijama javlja anksioznost i napetost koja se očituje u vidu kombinacije različitih negativnih emocija. Treća je pak mogućnost da su izazovi pred nama niski, a vještine i sposobnosti s kojima se služimo su visoke, stoga se nalazimo u ciklusu dosade zbog pretjerano poznatog sadržaja koji nam se nudi. Najčešći primjeri dosade ogledaju se kod ljudi koji su iznadprosječne inteligencije s obzirom da je njima pojam svijeta potpuno drugačiji te kod obratne situacije u

kojoj se nalaze pojedinci koji odrađuju neke aktivnosti van dometa njihovih mentalnih i fizičkih sposobnosti. Rutinski svakodnevni poslovi često se nalaze na listi aktivnosti koje dovode do dosade ili apatije (Csikszentmihalyi, 2017).

3. ZANESENOST KOD DJECE

Najuspješniji način, te djeci najbliži, je učenje kroz igru. Putem nje oni se razvijaju i obogaćuju svoja iskustva. „Mala djeca putem igre uče na integrirani način, pri čemu koriste sve modalitete kao što su osjetila, tjelesna aktivnost, emocije i govor“ (Sušić, 2020, str. 418). Teorija doživljaja zanesenosti je sama po sebi povezana sa učenjem (Furlong i sur., 2014). Razina na kojoj se događa većina učenja je samo jedan korak dalje od vještina koje smo već savladali (Vygotsky, 1978). Kako bi dijete doživjelo zanesenost potrebno je unaprijediti već postojeću vještinu a to se može postići samo ako je i izazov korak iznad već savladanog. Najranija prilika za doživljavanje zanesenosti s kojom se djeca susreću je tijekom igre. Primjerice za vrijeme aktivnosti kojima se bave za razonodu kao što su slaganje lego kockica, igranje s prijateljima u parku, igranje online igrica. Djeca mogu doživjeti zanesenost za vrijeme aktivnosti kojima se bave kao što su sport, glazba, likovnost ali i tijekom školskih aktivnosti.

Glazba, bilo kao aktivnost kojom se učenici bave, hobi ili nastavni predmet nosi brojne dobrobiti u djetetovom razvoju. Glavni cilj u glazbenom obrazovanju je da dijete stvara bez obzira na rezultat izvedbe, da doživljava glazbu i uživa u glazbeno stvaralačkom procesu. Bašić (1975) je nastojala putem igre osloboditi i razviti urođene potencijale u skladu s djetetovim sposobnostima. Tako je došla do spoznaje da dijete pri tom radu ima potpunu pažnju, posve je angažirano, zaokupljeno, spontano, kreativno i maštovito. Drugim riječima, djeca putem glazbenih aktivnosti doživljavaju stanje zanesenosti, iako je to stanje rezultat spontanosti, neopterećenosti i nema određeni cilj, kao što to najčešće ima kod odraslih u populaciji. „Misija odgojitelja je da očuva taj djetetov stvaralački potencijal na njegovom putu odrastanja „(Sušić, 2020 , str 422).

Sport, kao fizička aktivnost kojim se djeca bave, često je i izvor doživljaja zanesenosti kod djece. Franco i suradnici (2017) proveli su istraživanje na učenicima od 12 do 18 godina kako bi ispitali postoje li, uzimajući u obzir trenutnu fizičku aktivnost učenika, razlike između komponenata doživljaja zanesenosti i buduće namjere bavljenja tjelesnom aktivnosti. Rezultati istraživanja sugeriraju kako bi onim učenicima koji manje sudjeluju u fizičkim aktivnostima doživljaj zanesenosti mogao biti snažan izvor motivacije. S druge strane, sudjelovanje u fizičkim aktivnostima se neće nastaviti ukoliko učenik u njemu ne uživa.

Djeca osnovnoškolske dobi mogu iskusiti zanesenost tijekom igranja video igrica. Istraživanje koje su proveli Inal i Cagiltay (2017) na djeci od 7 do 9 godina navodi kako su dječaci ti koji češće doživljavaju zanesenost tokom igranja video igrica. Postoje bitne razlike između dječaka

i djevojčica kad je u pitanju izbor igrica. Dječaci preferiraju ratne i borilačke igre, dok djevojčice radije izabiru igrice kao što je Sims ili Barbie. Djevojčice će češće nego dječaci igrati edukacijske igrice. Stoga ne čudi to što dječaci češće doživljavaju zanesenost tokom igranja igrica budući da je za igrice koje oni izabiru potrebno više vještina kako bi savladali određenu zadatak u igrici ili nastavili na iduću razinu igrice.

Iskustva iz ranog djetinjstva vrlo vjerojatno predstavljaju značajne činioce u određivanju da li će neka osoba lakše doživjeti zanesenost (Csikszentmihalyi, 2006). Djeca tinejdžerske dobi, koja su u obiteljskom okruženju doživjela autotelična iskustva, dokazano su sretnija, zadovoljnija i jača u vezi nekih životnih situacija, nego li su to njihovi vršnjaci lišeni takvog iskustva. Csikszentmihalyi, (2017, str. 174) navodi pet karakteristika pomoću kojih se može opisati obiteljski utjecaj povezan sa iskustvom doživljaja zanesenosti :jasnoća, centriranost, izbor, posvećenost i izazov.

Jasnoća

Jasnoća se odnosi na to da djeca osjećaju da znaju što njihovi roditelji od njih očekuju, što znači da imaju interakciju sa svojom obitelji u vidu ciljeva i povratnih informacija.

Centriranost

Centriranost se odnosi na percepciju djece da se njihovi roditelji zanimaju za ono što oni rade trenutno te kako se oni trenutno osjećaju. Ukoliko roditelji brinu samo o tome hoće li im se djeca upisati na dobre fakultete i hoće li imati dobar posao, dakle isključivo o budućnosti, djeca nemaju osjećaj da roditelji obraćaju pažnju na njih u sadašnjem trenutku.

Izbor

Djeca moraju imati osjećaj da postoje mogućnosti između kojih mogu birati, pa čak i mogućnost da prekrše roditeljska pravila uz uvjet da su spremni suočiti se s posljedicama.

Posvećenost

Posvećenost ili povjerenje djetetu omogućava da se osjeća sigurno i ugodno biti onakvo kakvo je, omogućava djeci da se uključe u aktivnosti koje ih zanimaju.

Izazov

Izazov ili roditeljska posvećenost tome da osiguraju sve složenije prilike i situacije u kojima će djeca sudjelovati i razvijati se.

Prisustvo ovih pet karakteristika vrlo je usko povezano uz karakteristike iskustva zanesenosti. Djeca koja odrastaju u obiteljima koje olakšavaju jasnoću ciljeva, povratne informacije, osjećanje kontrole, koncentraciju na neposredni zadatak, motivaciju i izazov imati će bolje šanse da iskuse zanesenost (Csikszentmihalyi, 2017). Djeca koja odrastaju u takvim obiteljima razlikuju se od svojih vršnjaka po tome što su, kad su kod kuće sa obitelji, sretniji i zadovoljniji.

Razlike između djece koja su iz takvih obitelji te onih koja nisu postoje i u situacijama u školi. Djeci iz takvih obitelji zanesenost kao iskustvo je bila dostupnija. Situacije gdje se ne vidi razlika između djece iz autoteličnih obitelji i onih koje nisu iz takvih obitelji jesu kada su među svojim prijateljima. Bez obzira to iz koje vrste obitelji dolaze, kada su u društvu svojih prijatelja, razlike između vršnjaka nema tj. osjećaju se jednako pozitivno.

3.1. Zanesenost u učenju kod djece

Mnogobrojnim istraživanjima škole se poistovjećuju sa mjestom dosade kod učenika (Steinberg i sur., 1996). Glavni razlog zašto učenici nisu toliko uključeni u nastavu te ne pronalaze osjećaj zadovoljstva i sreće za vrijeme nastave jesu apatija i dosada (Pekrun i sur., 2010). Temeljeno na teoriji zanesenosti, uključenost učenika postoji ukoliko se istovremeno pojavljuje visoka razina *koncentracije, interesa i uživanja* (Shernoff, 2010). Istraživanja o zanesenosti u akademskim aktivnostima rađena su pretežito kod djece srednjoškolske dobi. Istraživanja pokazuju kako djeca većinom doživljavaju zanesenost u aktivnostima koje nisu vezane za akademske aktivnosti (Rijavec i Ljubin Golub, 2016; Shernoff i Csikszentmihalyi, 2009). Kroz istraživanje koje su provele Rijavec i Ljubin Golub (2018) došlo se do zaključka da je akademska uspješnost često povezana s cjelokupnim identitetom, u ovom konkretnom slučaju studenata. Primjerice, jedan dio studenata napusti visoko obrazovanje u jednom trenu te stoga postane na neki način odbačen iz društva. Osim toga, završetkom studija ne prestaje potreba za učenjem, pogotovo u današnjem svijetu, gdje je cjeloživotno učenje imperativ, stoga studenti koji odustaju gube mogućnost stjecanja novih vještina. Veza između zanesenosti i akademskog uspjeha kod hrvatskih studenata pokazala je da su iskustva zanesenosti u učenju na studiju pozitivno povezana s akademskim postignućem izraženim kao prosječnom ocjenom u studiranju.

Zanesenost u akademskim aktivnostima povezana je sa dobrobiti studenata. Uz dobrobit studenata, zanesenost također uključuje i bolje savladavanje nastavnog programa te veća akademska postignuća (Rijavec i Ljubin Golub, 2018). Akademske aktivnosti koje potiču doživljavanje zanesenosti jesu one koje su najmanje zastupljene u našem sustavu odgoja i obrazovanja. Aktivnosti koje traže aktivno učenje potiču doživljavanje zanesenosti (Rijavec i Ljubin Golub, 2018). Što dovodi do zaključka kako treba pridati posebnu pažnju u kreiranju i organiziranju aktivnosti koje će izazvati zanesenost u obrazovanju.

4. CILJ ISTRAŽIVANJA

Glavni cilj ovoga istraživanja bio je ispitati kolika je učestalost doživljaja zanesenosti i koje aktivnosti izazivaju zanesenost kod učenika 4. razreda osnovne škole u njihovo slobodno vrijeme, te kolika je učestalost doživljaja zanesenosti učenika u školi. Uz glavne ciljeve, ispitivalo se i postoji li povezanost doživljaja zanesenosti sa hobiem kojim se djeca bave ili sa njihovim najdražim predmetom u školi.

Istraživačka pitanja od kojih se polazi stoga su:

1. Koliko često učenici i učenice doživljavaju zanesenost, za vrijeme kojih aktivnosti doživljavaju zanesenost te podudaraju li se te aktivnosti sa hobiima kojima se bave?
2. Doživljavaju li učenici i učenice zanesenost u školi, tijekom kojeg nastavnog predmeta i stvara li učiteljica uvjete za doživljaj zanesenosti u školi?

5. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

5.1. Ispitanici i postupak

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 38 učenika četvrtog razreda osnovne škole, 28 dječaka te 10 djevojčica. Prosječna dob učenika je $M = 9,61$ ($SD = 0,60$), u rasponu od 9 do 11 godina.

Uz odobrenje roditelja, ravnatelja škole i učitelja, istraživanje je provedeno u dva razreda dvaju osnovnih škola. Učenicima je opisano stanje zanesenosti te objašnjen način ispunjavanja upitnika. Ispitivanje je bilo anonimno i dobrovoljno, za ispunjavanje upitnika učenicima je u prosjeku trebalo 20 minuta.

5.2. Mjerni instrument

Učestalost doživljaja zanesenosti i aktivnosti koje izazivaju zanosnost kod učenika četvrtih razreda osnovne škole ispitivana je prilagođenim upitnikom zanesenosti. Na početku upitnika učenici su trebali napisati svoj spol, uspjeh u školi, najdraži predmet, najteži predmet, hobi ili aktivnost s kojom se bave.

Učenicima je usmeno i pismeno dan opis doživljaja zanesenosti (Csikszentmihaly i Csikszentmihaly, 1988) koji je skraćen i prilagođen rječnikom djece te dobi kako bi im se olakšalo razumijevanje. Primjer opisa: *Kada radim nešto što volim, ne mislim ni na što drugo. Mislim samo na ono što radim. Kada počnem ne primjećujem ništa oko sebe... Kada to radim osjećam se dobro. Ne mislim na ništa drugo. Iako ulažem veliki trud i napor, uživam u tome što radim.* Nakon pročitano opisa uslijedio je prvi set otvorenih pitanja o tome jesu li se ikada tako osjećali, koliko često, što su radili u tom trenutku te što se dogodilo da se počnu tako osjećati a što se dogodilo da se prestanu tako osjećati. U drugom setu otvorenih pitanja učenike se pitalo doživljavaju li zanesenost u školi, koji nastavni predmet u njima budi zanesenost te postoji li povezanost osjećaja zanesenosti sa učiteljičinim ponašanjem i ako da, kako.

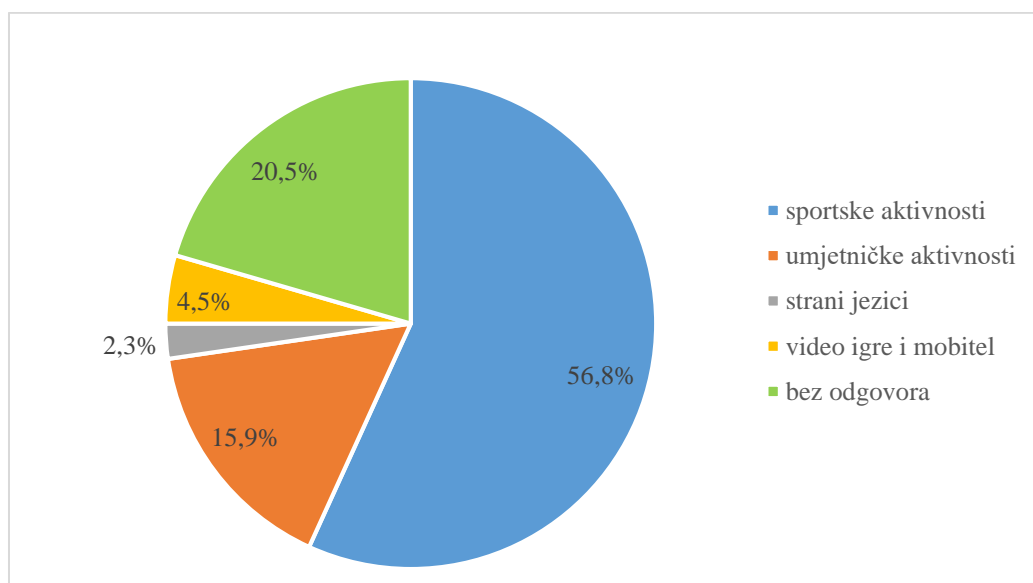
6. REZULTATI

6.1. Slobodno vrijeme

Rezultati su pokazali da se 76% učenika bavi nekom aktivnošću u slobodno vrijeme. Gotovo podjednako i učenici (78,6%) i učenice (70%). Na slici 1 prikazane su aktivnosti kojima se ispitanici bave u slobodno vrijeme. Više od polovice učenika se bavi sportskim aktivnostima, najčešće među njima su košarka (f = 6), nogomet (f = 5) i borilačke vještine (f = 4). Budući da veći dio uzorka čine dječaci očekivano je da su navedene aktivnosti ujedno i najčešće. Oko 16% slobodnih aktivnosti kojima se učenici bave su umjetničke aktivnosti. Očekivano se češće djevojčice bave plesom (f = 3) i dramskom (f = 2). Čak 23% učenika navodi da se ničime ne bave u slobodno vrijeme.

Slika 1.

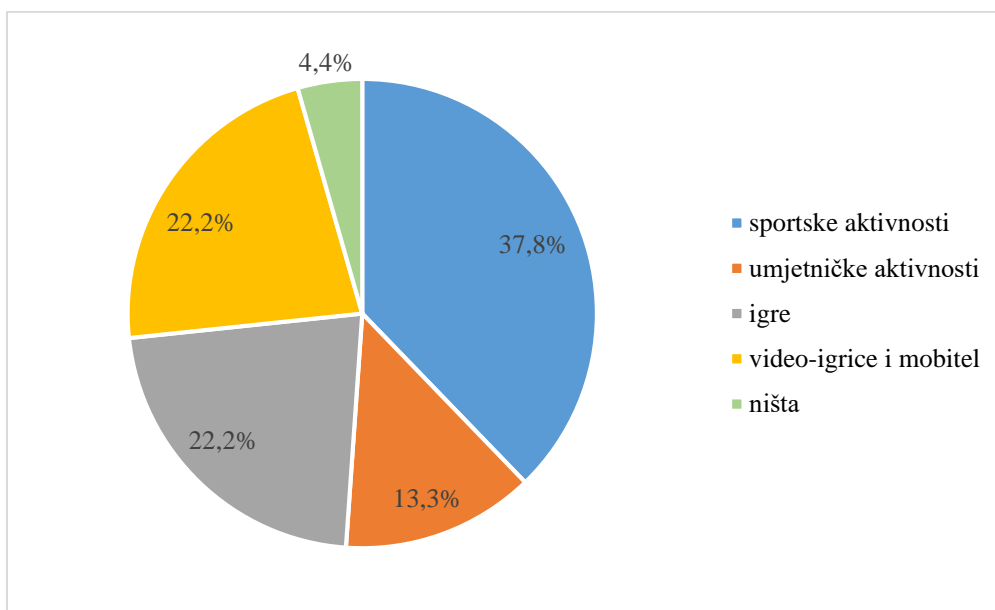
Aktivnosti u slobodno vrijeme učenika



Na pitanje koji su im najdraži hobiji (slika 2), učenici najčešće navode sportske aktivnosti (f = 15), te gotovo podjednako igranje kroz druženje s prijateljima u parku i individualno igranje primjerice sa lego kockama (f = 10) te igranje video-igrica (f = 10). Najdraži hobiji dječaka su sportske aktivnosti (f = 16), zatim slijede igranje video igrica (f = 7), s lego kockama (f = 4), druženje s prijateljima u parku (f = 3), čitanje (f = 1), sviranje (f = 1). Najdraži hobiji djevojčica su umjetničke aktivnosti poput plesa, crtanja, dramske (f = 4), zatim igranje u dvorištu s prijateljima (f = 3), igranje video igrica/na mobitelu (f = 3), sportske aktivnosti (f = 2).

Slika 2.

Najdraži hobiji učenika



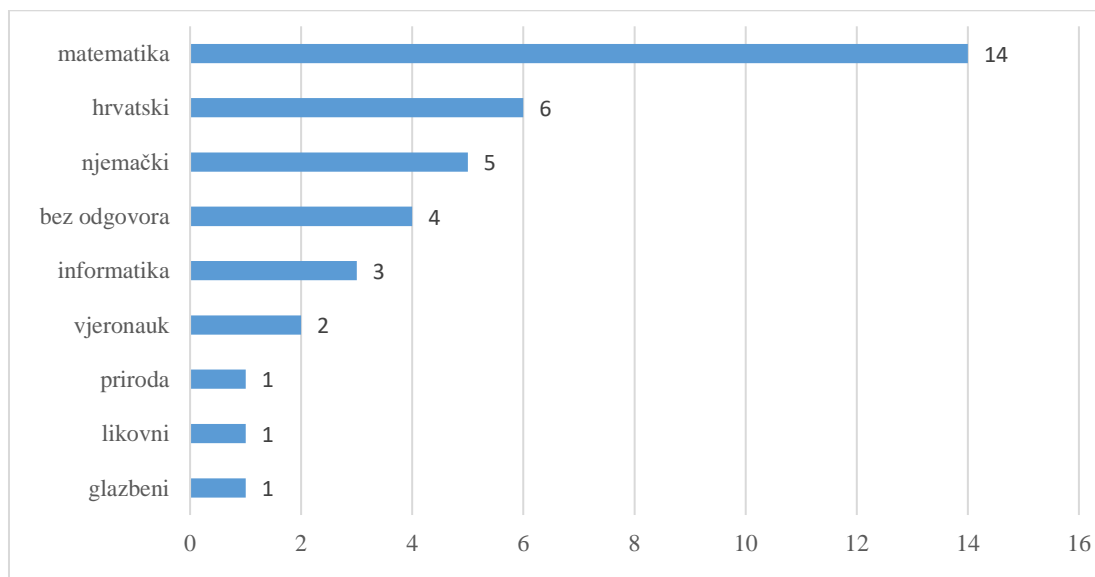
6.2. Najdraži i najteži školski predmeti

Učenici su upisivali koji im je nateži (slika 3) a koji najdraži (slika 4) školski predmet. Rezultati pokazuju da su im najteži matematika (34,2%), hrvatski jezik (15,8%) i njemački jezik (13,2%) i jezici, a najdraži tjelesni (34,2%), matematika (15,8%) i likovni (15,8%). Prosječan

školski uspjeh je odličan ($M = 4,76$, $SD = 0,49$). Prosječan uspjeh iz najdražeg predmeta je odličan ($M = 4,96$; $SD = 0,23$), a najtežeg vrlo dobar ($M = 4,09$; $SD = 0,93$).

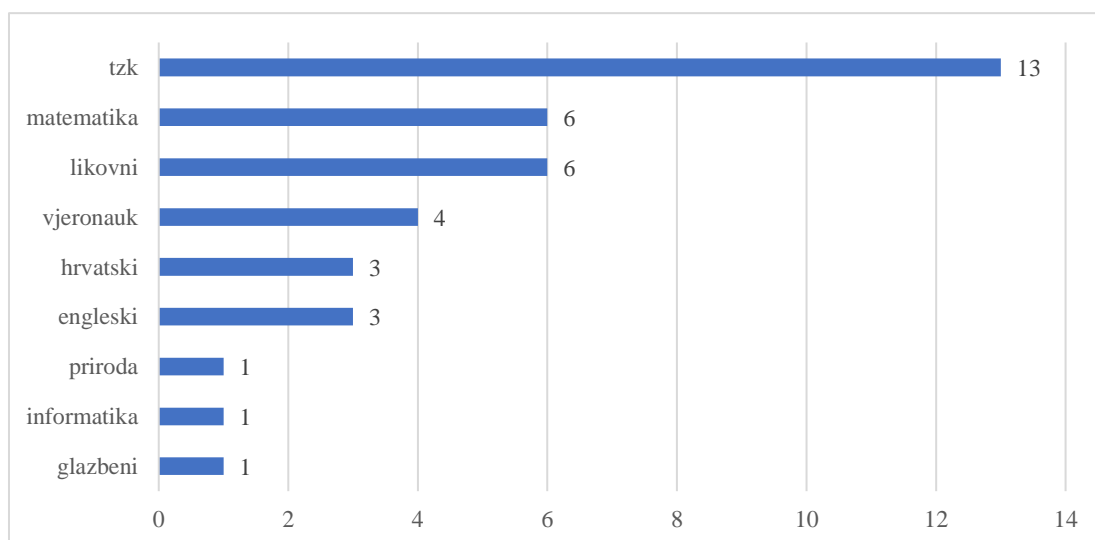
Slika 3.

Najteži školski predmet prema procjenama učenika



Slika 4.

Najdraži školski predmet prema procjenama učenika



6.3. Iskustvo zanesenosti učenika u slobodnim aktivnostima i školskim predmetima

Od ukupno 38 učenika na kojima je provedeno istraživanje njih 86,8% je barem jednom doživjelo zanesenost baveći se nekom aktivnošću (Tablica 1). Unutar kategorije dječaka njih 14,3% nikada nije doživjelo zanesenost, a unutar kategorije djevojčica njih 10% ju nikada nije doživjelo. Zanesenost nekom aktivnošću se podjednako javlja kod djevojčica i dječaka ($\chi^2 = 0,12$, $p < ,05$).

Tablica 1.

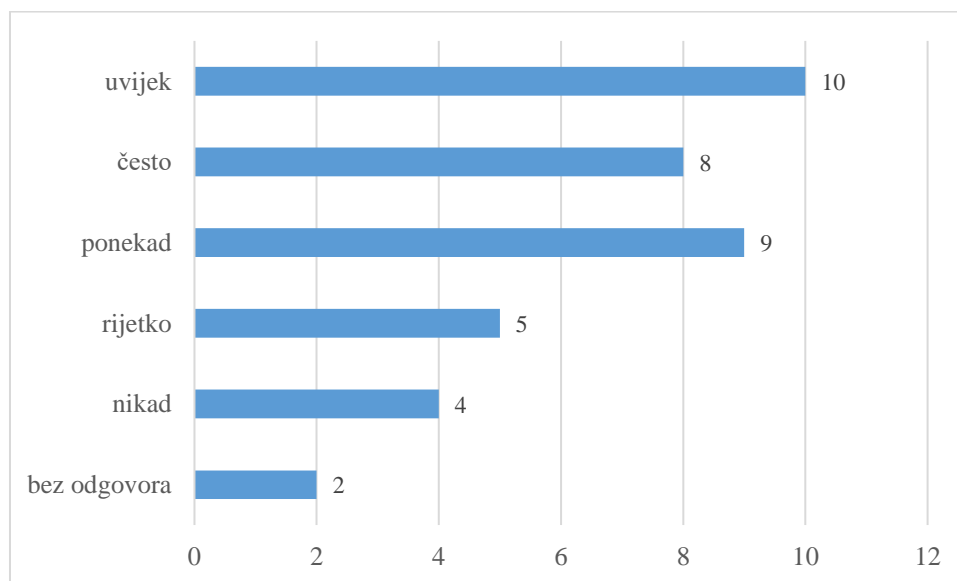
Broj učenika i učenica koji su doživjeli zanesenost

Zanesenost	Ne	Da	Ukupno
Učenici	4	24	28
Učenice	1	9	10
Ukupno	5	33	38

Otvorenim pitanjem pitalo se učenike koliko često osjećaju zanesenost. Njihovi odgovori grupirani su u 6 kategorija (Slika 5). Skoro uvijek, odnosno gotovo svaki dan 26,3% učenika ima iskustvo zanesenosti, 21% doživljava zanesenost jednom do nekoliko puta tjedno, 23,7 % ponekad, odnosno mjesečno, a 13,2% rijetko odnosno jednom godišnje. Zanesenost nikada ne doživljava 10,5% ispitanih učenika, a njih 5,3% nije navelo odgovor.

Slika 5.

Učestalost doživljavanja zanesenosti

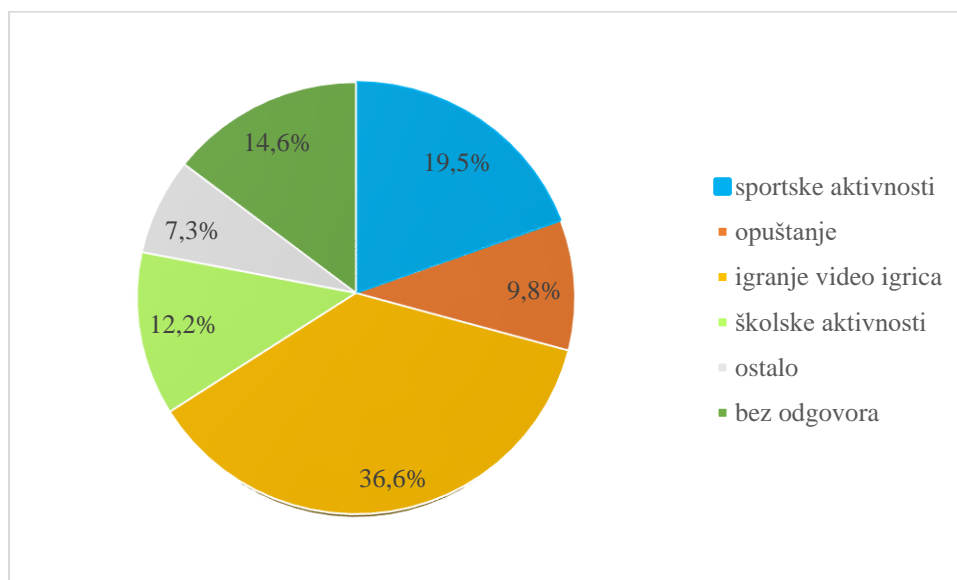


Na slici 6 prikazane su aktivnosti za vrijeme kojih doživljavaju zanesenost. Rezultati pokazuju da najviše učenika zanesenost iskusi tijekom igranja video igrica ($f = 15$), zatim tijekom sportskih aktivnosti odnosno treninga iz nogometa, rukometa, tenisa, plivanja ($f = 8$). Nekoliko učenika je navelo da doživljava zanesenost tijekom školskih aktivnosti ($f = 5$) poput učenja, računanja (matematike), pisanja zadaće i testa. Kategorija opuštanja odnosi se na slušanje muzike, odmaranje, spavanje a navelo je četiri učenika. U kategoriji ostalo ($f = 3$) nalaze se molitva, bojanje mandale i građenje lego kockama. Učenici češće navode sportske aktivnosti i igranje video igara, dok učenice češće navode školske aktivnosti, opuštanje i ostalo.

Pri opisima što se dogodi da uđu u stanje zanesenosti učenici odgovaraju da započne igra ili trening ($f = 3$) im je *jako lijepo i uživaju* u aktivnosti ($f = 6$), *dobiju ideju, uče i riješe neki zadatak* ($f = 4$) ili napreduju na treningu ($f = 3$) npr. *počnem bolje udarati*. Često opisuju procjene svojih sposobnosti i izazova pa navode da se zanosnost javlja kada pobjeđuju ($f = 7$) npr. *napravim nešto nemoguće u video igrici, pobijedim jakog bossa* (glavnog neprijatelja u video igrici). Zanesenost najčešće prestane završetkom aktivnosti ($f = 7$) npr. *kad završi trening, kad riješim sve*; kada se trebaju usmjeriti na neku drugu obavezu ($f = 8$) npr. *sjetim se da imam zadaću, mama mi kaže da pospremim sobu*; kada ih netko prekine ($f = 4$) npr. *kad mi mama kaže dosta igrica*.

Slika 6.

Aktivnosti u kojima učenici doživljavaju zanesenost



Aktivnosti za vrijeme kojih doživljavaju zanesenost se kod 25% učenika podudaraju sa hobijima ili aktivnostima kojima se bave u slobodno vrijeme poput igranja video igrica ($f = 6$), sportske aktivnosti ($f = 5$) i građenje lego kockama ($f = 1$).

U tablici 2 rezultati pokazuju da je 39,5% učenika doživjelo zanesenost u školi od toga 13,2% zbog matematike, a 7,9% zbog engleskog jezika. Na slici 7 prikazani su ostali navodi učenika. Zanesenost u školi podjednako su iskusili i učenici i učenice ($\chi^2 = 0,002$, $p < ,05$).

Od ukupnog broja učenika njih 23 (60,5%) nije nikada doživjelo zanesenost u školi.

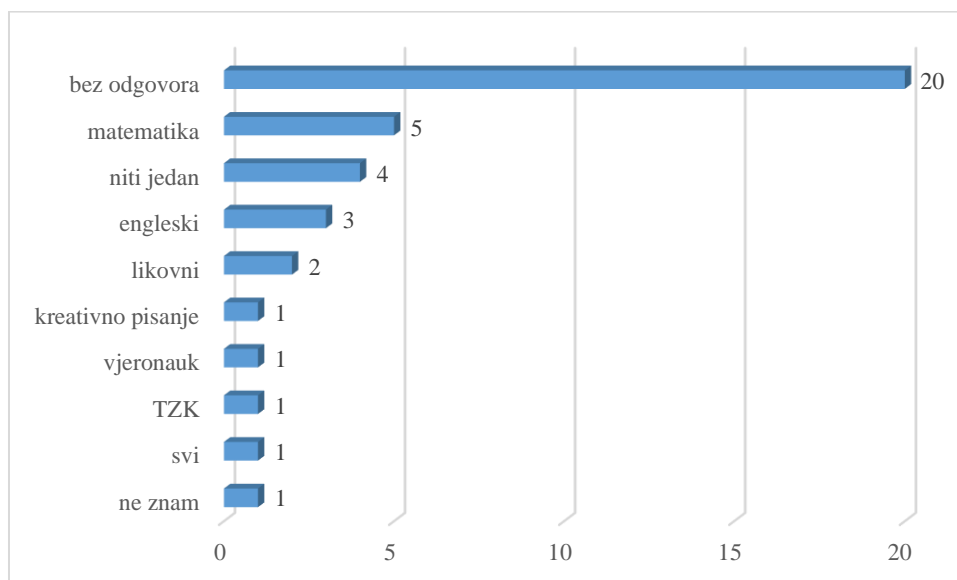
Tablica 2.

Broj učenika i učenica koji su doživjeli zanesenost u školi

Zanesenost	Ne	Da	Ukupno
Učenici	17	11	28
Učenice	6	4	10
Ukupno	23	15	38

Slika 7.

Školski predmeti u kojima učenici doživljavaju zanesenost



Kod 15 (39,5%) učenika se javlja zanesenost u školi. Četvero (27%) učenika doživljava zanesenost za vrijeme svoga najdražeg predmeta odnosno likovnog, matematike i tjelesnog a troje (20%) doživljava zanesenost za vrijeme najtežeg predmeta, odnosno matematike. Učenici doživljavaju zanesenost tijekom matematike ($f = 4$), engleskog ($f = 3$), likovnog ($f = 1$), kreativnog pisanja ($f = 1$), a učenice tijekom matematike ($f = 1$), likovnog ($f = 1$), tjelesnog ($f = 1$) i vjeronauka ($f = 1$).

Zanesenost u školi započinje kada žele *dobro riješiti zadatak ili test* ($f = 3$) ili kad su *zadaci teški* ($f = 3$), *kad se počnu igrati* ($f = 1$), *nešto zanimljivo crtaju* ($f = 1$) ili se opuste ($f = 1$). Zanesenost u školi najčešće prestane kad završi aktivnost ($f = 8$); *kad neko kaže riješenje* ($f = 1$); *kad me omete vika* ($f = 1$).

Tek 31,6% učenika misli da učiteljica svojim ponašanjem podržava i potiče zanesenost učenika. I/Rezultati u tablici 3 pokazuju da prema procjenama učenika učiteljica podjednako podržava zanesenost kod djevojčica i dječaka ($\chi^2 = 0,02$, $p < ,05$).

Tablica 3.

Podrška učiteljice u doživljavanju zanesenosti u školi

Podrška učiteljice	Ne	Da	Ukupno
Učenici	19	9	28
Učenice	7	3	10
Ukupno	26	12	38

Ulogu učiteljice u njihovom iskustvu zanesenosti vide u zadacima i pitanjima koje pred njih stavlja ($f = 3$); *kada im pomaže i dobra je prema njima* ($f = 3$); u zanimljivoj nastavi ($f = 2$) npr. *kad čitamo nešto zanimljivo*.

7. RASPRAVA

Cilj ovoga istraživanja bio je ispitati kolika je učestalost doživljaja zanesenosti kod učenika četvrtog razreda osnovnih škola u aktivnostima kojima se bave u svoje slobodno vrijeme te u školi za vrijeme određenog školskog predmeta. Također, ispitivalo se postoji li podudaranje između aktivnosti sa kojima se bave u slobodno vrijeme i aktivnostima za vrijeme kojih doživljavaju zanesenost, te najdražeg predmeta te predmeta za vrijeme kojega doživljavaju zanesenost.

U rezultatima ovoga sportske aktivnosti su učestali odgovor kao aktivnost za vrijeme kojih djeca doživljavaju zanesenost. Slične rezultate je dobila i Primorac (2020) u svom istraživanju na osnovnoškolskim učenicima. Kineziološko obrazovanje, zajedno sa likovnim i glazbenim obrazovanjem, pripada trima osnovnim vještinama važnim za podizanjem kvalitete življenja (Csikszentmihalyi, 2017). Kako je već navedeno Franco i suradnici (2017) utvrdili su povezanost između doživljaja zanesenosti i buduće namjere bavljenja tjelesnom aktivnosti adolescenata objašnjavajući da doživljeno iskustvo zanesenosti tijekom tjelesne aktivnosti može biti snažan izvor motivacije za buduću tjelesnu aktivnost pogotovo kod onih učenika koji inače ne sudjeluju u istim. S druge strane, sudjelovanje u fizičkim aktivnostima se neće nastaviti ukoliko učenik u njemu ne uživa. S obzirom na važnost bavljenja sportom, kako bi djeci osigurali što zdraviji i kvalitetniji život jedna od sugestija je osigurati zabavne aktivnosti u kojima bi učenici koji se ne bave sportom mogli uživati što bi rezultiralo većom vjerojatnosti da učenik nastavi sudjelovati u toj fizičkoj aktivnosti.

Zanesenost se, u ovome istraživanju, najčešće javlja tijekom igranja video igrica, pogotovo kod dječaka.. Inal i Cagiltay (2007) proveli su istraživanje na 33 djece u dobi od 7 do 9 godina u kojem su također došli do zaključka kako dječaci češće doživljavaju zanesenost u igranju igrica nego djevojčice. Istraživanje je također utvrdilo kako djeca, čak i dok igraju igrice u (virtualnim) grupama, mogu doživjeti stanje zanesenosti. Izazov u igranju igrica je krucijalan i najučinkovitiji faktor u povećanju mogućnosti za dostizanjem osjećaja zanesenosti (Inal i Cagiltay, 2007). Uz izazov, video igre imaju jasan cilj te omogućuju brzu i jasnu povratnu informaciju kako bi igračima olakšale postizanje doživljaja zanesenosti (Kiili,2005). Igranje video igrica češće povezujemo sa ovisnošću nego sa prilikom za doživljaj zanesenosti no rezultati istraživanja pokazuju suprotno. Chin-Sheng Wan i Wen-Bin Chiou (2006) su proveli istraživanje na Tajvanskim adolescentima u dobi od 16 do 24 godine gdje se ispitivala

povezanost između stanja zanesenosti i njihovom ovisnosti o online igricama. Rezultati istraživanja su pokazali da je stanje zanesenosti negativno povezano sa stanjem ovisnosti o igricama. Pokazalo se da je osjećaj zanesenosti ovisnika znatno manji od osjećaja zanesenosti neovisnika. Igrači ovisnici ne doživljavaju visoku razinu osjećaja zanesenosti. Igrači mogu doživjeti zanesenost tokom igranja igrice no to ne znači da će postati ovisni, te isto tako neće svi igrači koji su ovisni o igranju igrice nužno doživjeti zanesenost. Istraživanje koju su proveli Hull i suradnici (2013) ukazuje na to kako je jedna od karakteristika doživljaja zanesenosti, a to je promjena protoka vremena, značajan prediktor ovisnosti o igricama. Rezultati ovoga istraživanja sugeriraju na određene strategije koje su potrebne kako bi igrači mogli pratiti vrijeme utrošeno na igranje igrice. Suptilna skočna poruka koja informira igrača o vremenu potrošenom u jednoj partiji igrice ili raspoređivanje sati u danu putem budilice bi omogućili igračima da točno imaju određeno vrijeme za igranje igrice (Hull i sur., 2013, King i sur., 2012).

Rezultati ovoga istraživanja pokazuju kako je doživljaj zanesenosti učenika za vrijeme škole i nastavnih predmeta manja nego za vrijeme njihovih izvannastavnih aktivnosti, što je u skladu s prethodnim rezultatima istraživanja (Primorac, 2020). Slični rezultati su dobiveni i na studentima, većina doživljava zanesenost u neakademske aktivnostima (Rijavec i Ljubić Golub, 2016).

Zanesenost u školi podjednako su iskusili i učenici i učenice. Školski predmet za vrijeme kojega se učenicima najčešće javlja zanesenost je matematika, ujedno i predmet kojega je većina navela kao njihov najteži predmet.

Schmidt (2010) navodi kako su *izbor, autonomija i fokus* elementi koji većinom izostaju tijekom akademskih aktivnosti, a ključni su elementi za postizanje doživljaja zanesenosti studenata. Iz navedenih rezultata možemo zaključiti kako je potrebna prilagodba načina obrazovanja učenika uz stvaranje više prilika za moguć doživljaj zanesenosti za vrijeme nastave.

7.1. Ograničenja provedenog istraživanja

Ograničenje u ovom istraživanju je u malom broju ispitanih učenika te metodi prikupljanja podataka. Učenicima se grupno opisalo stanje zanesenosti a potom su ispunjavali upitnik sa otvorenim pitanjima. Pojedinačni intervjui bi vjerojatno dali dublje i opširnije odgovore o zanesenosti učenika. Druga mogućnost koja bi dala vjerodostojnije rezultate je primjena metode uzrokovanja iskustva kojom bi se omogućila povratna informacija učenika u trenutku doživljavanja zanesenosti, tijekom same aktivnosti.

8. ZAKLJUČAK

Oko 85% učenika i 90% učenica je doživjelo slično iskustvo opisanoj zanesenosti. Zanesenost doživljavaju relativno često, gotovo na tjednoj razini.

Kao najčešća aktivnost tijekom koje doživljavaju zanesenost učenici navode igranje *on line* video igara, a nešto rjeđe navode sportske aktivnosti i školske aktivnosti. Učenici češće navode sportske aktivnosti i igranje video igara, dok učenice češće navode školske aktivnosti, opuštanje i ostalo.

Tek 40% učenika je imalo iskustvo zanesenosti u školi. Učenice i učenici podjednako često doživljavaju zanesenost u školi. Nastavni predmeti radi kojih i učenici i učenice doživljavaju zanesenost djelomično se podudaraju sa njihovim najdražim predmetom npr. likovni i matematika i najtežim predmetom npr. matematikom.

Tek trećina ispitanih učenika navodi da učiteljica potiče zanesenost učenika. .

LITERATURA

- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience Challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5, 123-154.
- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives? *Journal of Happiness Studies*, 11, 205-223.
- Bačlija Sušić, B. (2018). Dječje glazbeno stvaralaštvo: stvaralački i autotelični aspekt. *Metodički ogledi*, 25, 63-83
- 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.
- Clarke, S. G. i Haworth, J. T. (1994). Flow, experience in the daily lives of sixth-form college students. *British Journal of Psychology*, 85, 511-523
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper-Collins.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., Whalen, S. (1993). *Talented Teenagers: The Roots of Success and Failure*. New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., Nakamura, J. (2005). Flow. U: Elliot, A. (Ur.), *Handbook of Competence and Motivation* (str. 598-698). New York: The Guilford Press
- Csikszentmihalyi, M. (2006). *Flow - očaravajuća obuzetost: psihologija optimalnog iskustva*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Csikszentmihalyi, M. (2017). *Tok: Psihologija optimalnog iskustva*. Fedon
- Delle Fave, A., Massimini, F. (2004). Bringing subjectivity into focus: optimal experiences, life themes, and person-centered rehabilitation. U: P. A. Linley, S. Joseph (Ur.), *Positive Psychology in Practice* (str. 581-597). London: Wiley & Sons.
- Furlong, M.J., Gilman, R. i Huebner, E.S. (2014) *Handbook of Positive Psychology in Schools*. (2nd ed.) Routledge/Taylor and Francis Group.
- Franco, E., Coterón, J., Gómez, V., & Pérez-Tejeiro, J. (2017). The Role of Dispositional Flow's Dimensions in the Prediction of Intention to be Physically Active in Adolescents. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-11
- Hull, D., Williams, G. A. i Griffiths, M. D. (2013). Video game characteristic, happiness and flow as predictors of addiction among video game players: A pilot study. *Journal of Behavioral Addictions*, 2, 145-152.
- Inal, Y. i Cagiltay, K. (2007). Flow experiences of children in an interactive social game environment. *British Journal of Educational Technology*, 38 (3), 455-464

- Ishimura, I. i Kodama, M. (2006). Dimensions of flow experience in Japanese college students: Relation between flow experience and mental health. *Journal of Health Psychology*, 13, 23-34
- Kiili, K. (2005). *On Educational Game Design: Building Blocks of Flow Experience*, Tampere University of Technology
- King, D.L. , Delfabbro, P., Griffiths, M. i Gradisar, M. (2012). Cognitive-Behavioral Approaches to Outpatient Treatment of Internet Addiction in Children and Adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 68(11), 1185-1195.
- Kopačević, D., Rogulja, N., Tomić, M. K. (2011). Flow experience among future teachers during studies. *Croatian Journal of Education*, 13(4), 175- 195.
- Križanić, V. (2015). Situacijske i osobinske odrednice doživljaja zanesenosti u svakodnevnom životu. *Psihologijske teme*, 24(2), 325-346.
- Moneta, G. B. (2004). The flow model of state intrinsic motivation in Chinese: Cultural and personal moderators. *Journal of Happiness Studies*, Special Issue *The Flow Experience Across Cultures*, 5(2), 181–217.
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., i Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: Control-value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102, 531-549.
- Primorac, I. (2020). Izvori zanesenosti kod učenika 4. i 8. razreda osnovne škole. *Neobjavljeni diplomski rad*
- Rheinberg, F. (2004). *Motivacija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- 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. i Ljubin Golub, T. (2018). Zanesenost u akademskim aktivnostima i dobrobit studenata. *Psihologijske teme*, 27(3), 519-541
- Schmidt, J. A. (2010). Flow in Education. *In International Encyclopedia of Education (Third Edition)*, 605-611
- Shernoff, D. J., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B. i Shernoff, E. S. (2003). Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 158-176.
- Shernoff, D. J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Cultivating Engaged Learners and Optimal Learning Environments. *In Handbook of Positive Psychology in Schools* ,31-145.
- Shernoff, D. J., (2010). Engagement in After-School Programs as a Predictor of Social Competence and Academic Performance. *American Journal of Community Psychology* ,45, 325-337.
- Steinberg, L. D., Brown, B. B., & Dornbusch, S. M. (1996). *Beyond the classroom: Why school reform has failed and what parents need to do*. New York, NY: Simon & Schuster.

Vygotsky, L. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard Univ. Press

Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2006). Psychological Motives and Online Games Addiction: A Test of Flow Theory and Humanistic Needs Theory for Taiwanese Adolescents. *Cyber Psychology & Behavior*, 9, 317-324.

Izjava o izvornosti diplomskog 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.

(vlastoručni potpis studenta)

