

UNIVERZA V LJUBLJANI  
EKONOMSKA FAKULTETA

ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA VISOKE POSLOVNE ŠOLE

**VPLIV OSEBNOSTI NA DOŽIVLJANJE ZANOSA  
PRI ŠTUDIJU**

Ljubljana, september 2020

KRISTINA FON

## IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana Kristina Fon, študentka Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, avtorica predloženega dela z naslovom Vpliv osebnosti na doživljanje zanosa pri študiju, pripravljene v sodelovanju s svetovalko doc. dr. Darijo Aleksić

### IZJAVLJAM

1. da sem predloženo delo pripravila samostojno;
2. da je tiskana oblika predloženega dela istovetna njegovi elektronski obliki;
3. da je besedilo predloženega dela jezikovno korektno in tehnično pripravljeno v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, kar pomeni, da sem poskrbela, da so dela in mnenja drugih avtorjev oziroma avtoric, ki jih uporabljam oziroma navajam v besedilu, citirana oziroma povzeta v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani;
4. da se zavedam, da je plagiatorstvo – predstavljanje tujih del (v pisni ali grafični obliki) kot mojih lastnih – kaznivo po Kazenskem zakoniku Republike Slovenije;
5. da se zavedam posledic, ki bi jih na osnovi predloženega dela dokazano plagiatorstvo lahko predstavljalo za moj status na Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani v skladu z relevantnim pravilnikom;
6. da sem pridobila vsa potrebna dovoljenja za uporabo podatkov in avtorskih del v predloženem delu in jih v njem jasno označila;
7. da sem pri pripravi predloženega dela ravnala v skladu z etičnimi načeli in, kjer je to potrebno, za raziskavo pridobila soglasje etične komisije;
8. da soglašam, da se elektronska oblika predloženega dela uporabi za preverjanje podobnosti vsebine z drugimi deli s programsko opremo za preverjanje podobnosti vsebine, ki je povezana s študijskim informacijskim sistemom članice;
9. da na Univerzo v Ljubljani neodplačno, neizključno, prostorsko in časovno neomejeno prenašam pravico shranitve predloženega dela v elektronski obliki, pravico reproduciranja ter pravico dajanja predloženega dela na voljo javnosti na svetovnem spletu preko Repozitorija Univerze v Ljubljani;
10. da hkrati z objavo predloženega dela dovoljujem objavo svojih osebnih podatkov, ki so navedeni v njem in v tej izjavi.

V Ljubljani, dne 08.09.2020

Podpis študentke: Kristina Fon

# KAZALO

<b>UVOD .....</b>	<b>1</b>
<b>1 ZANOS .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Opredelitev zanosa.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Dimenzije zanosa.....</b>	<b>4</b>
1.1.1 Ravnovesje med izzivom in sposobnostmi.....	4
1.1.2 Zlitje z izvedbo .....	5
1.1.3 Jasnost ciljev in nedvoumnost povratnih informacij .....	5
1.1.4 Popolna osredotočenost .....	6
1.1.5 Občutek nadzora .....	7
1.1.6 Izguba samozavedanja .....	7
1.1.7 Spremenjeno doživljanje časa .....	8
1.1.8 Avtoteličnost izkušnje .....	8
<b>1.3 Posledice zanosa .....</b>	<b>9</b>
<b>2 OSEBNOST .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1 Opredelitev osebnosti .....</b>	<b>10</b>
<b>2.2 Področja osebnostne strukture .....</b>	<b>10</b>
2.2.1 Temperament .....	11
2.2.2 Značaj .....	12
2.2.3 Sposobnosti.....	13
2.2.4 Telesne značilnosti .....	13
<b>2.3 Velikih pet faktorjev osebnosti .....</b>	<b>14</b>
2.3.1 Sprejemljivost.....	15
2.3.2 Ekstravertiranost.....	15

2.3.3	Vestnost .....	16
2.3.4	Odprtost .....	17
2.3.5	Nevroticizem .....	17
<b>3</b>	<b>EMPIRIČNA RAZISKAVA .....</b>	<b>18</b>
<b>3.1</b>	<b>Namen raziskave .....</b>	<b>18</b>
<b>3.2</b>	<b>Oprelitev problema in hipotez raziskave.....</b>	<b>19</b>
<b>3.3</b>	<b>Metode.....</b>	<b>20</b>
<b>3.4</b>	<b>Rezultati raziskave.....</b>	<b>21</b>
3.4.1	Predstavitev vzorca.....	21
3.4.2	Rezultati s področja doživljanja zanosa.....	22
3.4.3	Osebnostne značilnosti anketiranih študentov.....	23
3.4.4	Preverjanje hipotez .....	25
<b>3.5</b>	<b>Diskusija .....</b>	<b>26</b>
<b>SKLEP .....</b>		<b>27</b>
<b>LITERATURA IN VIRI .....</b>		<b>28</b>
<b>PRILOGA .....</b>		<b>33</b>

## **KAZALO TABEL**

Tabela 1: Hipokrat-Galenova tipologija temperamenta .....	12
---	----

## **KAZALO SLIK**

Slika 1: Model zanosa z vidika dimenzije izziva in sposobnosti .....	5
Slika 2: Povezanost med tipom konstitucije, tipom temperamenta in duševno motnjo .....	14
Slika 3: Dimenzije modela velikih pet z njihovimi značilnostmi.....	15

Slika 4: Merjenje zanosa pri študiju - prvi sklop vprašanj .....	22
Slika 5: Merjenje zanosa pri študiju – drugi sklop vprašanj.....	23
Slika 6:Povprečni občutki in čustva študentov.....	24
Slika 7:Povprečni občutki in čustva študentov med študijskimi obveznostmi.....	24

## **KAZALO PRILOG**

Priloga 1: Anketni vprašalnik.....	1
------------------------------------	---

## UVOD

Csikszentmihalyi (1975) je stanje zanosa opredelil kot eno najprijetnejših izkušenj in stanje, pri katerem posameznik doživlja najvišjo stopnjo sreče. Poudarjal je, da ljudje življenje doživljamo, ko sta naše telo in um raztegnjena do naših skrajnih mej in ko težimo k nečemu vrednemu in težavnemu. Samo stanje zanosa je Csikszentmihalyi (1975) najbolje opial z devetimi dimenzijami, ki poudarjajo tako zunanje dejavnike kot tudi tiste, ki se navezujejo na notranje izkustvo. Pri stanju zanosa gre za ravnovesje med samim izzivom in sposobnostmi posameznika, gre za zlitje z izvedbo, pri kateri ima posameznik jasno opredeljene cilje in pridobiva nedvoumne povratne informacije. Gre za popolno osredotočenost z občutkom nadzora, izgubo samozavedanja ter s spremenjenim doživljanjem časa. Csikszentmihalyi (1990) je stanje zanosa opredelil tudi kot avtotelično izkušnjo. S to besedno zvezo je opisal samonagrajevalno moč doživljanja zanosa (Avsec, 2011). Posameznik avtotelično aktivnost izvaja zaradi nje same, saj sama po sebi zagotavlja nagrado v obliki užitka (Jackson & Hanin, 2000).

V svoji zaključni nalogi sem z raziskavo skušala povezati zanos ter osebnost, natančneje sem raziskovala, kakšen je vpliv osebnosti na doživljanje zanosa. Osebnost je Musek (2015) opisal kot edinstveno celoto, ki zajema vedenjske, duševne in telesne značilnosti. Zaradi teh značilnosti se ljudje razlikujemo med seboj. Musek (2005b) je prav tako izpostavil dejstvo, da imajo osebnostne lastnosti ogromen vpliv na posameznikovo življenje, saj se kažejo v našem obnašanju in doživljanju. V nalogi sem se natančneje posvetila opredelitvi različnih tipov osebnosti in pri raziskavi skušala ugotoviti, katere osebnostne značilnosti oziroma kateri tipi osebnosti so bolj podvrženi doživljanju zanosa.

Za preučevanje stanja zanosa sem se osredotočila na študente, ki se v svojem vsakdanjiku srečujejo z različnimi študijskimi obveznostmi in učenjem. Vse več je študentov, ki si želi z manj napora ter najenostavneje prebiti skozi študij ter pridobiti določeno izobrazbo, ki je v današnjem času še kako pomembna. Najdejo pa se tudi taki, ki so izredno motivirani in željni pridobivanja novega znanja, katerih cilj ni samo pridobitev izobrazbe, ampak tudi odkrivanje novih področji ter širjenje svojih sposobnosti. Prav zaradi različnosti med študenti, je izredno zanimivo preučevati, ali so ti med učenjem, ali izvajanjem drugih študijskih obveznosti sposobni doživeti stanje zanosa.

**Problem**, zaradi katerega je zanimivo preučevati zanos, je dejstvo, da je zanos optimalna izkušnja, ki posameznika napolni s srečo in zadovoljstvom, sama aktivnost pa posameznika prevzame. Vsak posameznik zanos doživlja drugače in vsakemu se ta izkušnja zdi edinstvena. Prav zaradi tega, je preučevanje literature, v kateri raziskovalci izpostavljajo različne odzive športnikov in drugih posameznikov, ki so doživeli stanje zanosa, zelo zanimivo in poučno, saj razloži značilnosti posameznika in njegovo vedenje v določenih situacijah. Temo zanosa sem povezala z osebnostnimi značilnosti, saj so te ključne za razlikovanje med posamezniki. Za preučevanje povezave teh dveh tem sem se odločila, ker me zanima ali je to drugačno doživljanje, ki ga občutijo posamezniki v stanju zanosa, vzrok

naših osebnostnih značilnosti, po katerih se razlikujemo, ali morda te nimajo bistvenega vpliva. Kot že omenjeno, pa sem povezavo obeh tem preučevala med študenti, ki so si med seboj tako različni, po osebnostnih značilnostih, notranji motiviranosti, zagnanosti ter tudi ciljih, kar se pozna na njihovem vedenju, načinu opravljanja študija ter tudi morebitnem doživljanju zanos. Zanimivo je preučevati in spoznati kakšno je ozadje študentovega učenja in osredotočanja na študijske obveznosti ter kakšne so njegove namere v okviru študija ter ali imajo na to vpliv osebnostne značilnosti.

**Namen** zaključne naloge je sprva pregledati in se poučiti o zanosu in osebnostnih značilnosti ter nato s pomočjo empirične raziskave preveriti, ali osebnostne značilnosti vplivajo na to, kako pogosto študentje doživljajo zanos. Z empirično raziskavo bom povezavo med osebnostnimi značilnosti in zanosom preverila med slovenskimi študenti, raznih slovenskih ter tujih fakultet, ki se bodo soočali s trditvami s področja šolskih obveznosti in učenja.

**Temeljni cilj** zaključne naloge je preučiti različne osebnostne lastnosti in zanos ter z empirično raziskavo preveriti ali je osebnost tista, ki vpliva ali je celo bistvenega pomena za to, kako pogosto študentje doživljajo stanje zanos. Pomožni cilji zaključne naloge so naslednji:

- pregled obstoječe literature na temo zanosu in osebnosti
- opredelitev hipotez na podlagi pregledane in zbrane literature različnih raziskovalcev ter jih empirično preveriti z vprašalnikom

V zaključni nalogi sem podrobneje opisala tako zanos kot tudi osebnost. Natančno sem predstavila devet dimenzij zanosu, ki so ključne za njegovo razumevanje. Te so ravnovesje med izzivom in sposobnostmi, zlitje z izvedbo, jasnost ciljev in nedvoumnost povratnih informacij, popolna osredotočenost, občutek nadzora, izguba samozavedanja, spremenjeno doživljanje časa ter avtoteličnost izkušnje. Predstavljenim dimenzijam sledi še poglavje o posledicah zanosu, v katerem sem predstavila tako pozitivne kot tudi negativne posledice ter razložila, kako te vplivajo na posameznikovo življenje ter dožemanje. Teoretičnemu delu zanosu sledi še poglavje o osebnosti, v katerem sem se posvetila področju osebnostne strukture. V tem delu sem podrobneje opisala temperament, značaj, sposobnosti ter telesne značilnosti. Pri tem je ključni model velikih pet faktorjev osebnosti, s katerim sem raziskovala povezave med zanosom in osebnostjo. Model sestavlja pet dimenzij, in sicer sprejemljivost, ekstravertnost, vestnost, odprtost ter nevroticizem. Značilnosti dimenzij sem v nalogi tudi natančno opredelila.

V empiričnem delu sem predstavila celotno raziskavo, ki sem jo izvedla s pomočjo vprašalnika. Ciljna skupina raziskave so bili študentje, saj me zanima, koliko so ti predani učenju in izvajanju drugih študijskih obveznosti. Na podlagi različnih študijskih dejavnosti in situacij, v katerih se znajde vsak študent v okviru svojega izobraževanja, sem skušala ugotoviti, ali je kakšen študent že morda prišel do stanja zanosu. To pa sem z različnimi vprašanji, ki so se prav tako povezovala s študijem, skušala povezati z lastnostmi študentov.

S pomočjo štirih opredeljenih hipotez sem svojo zaključno nalogo zaključila z ugotovitvijo, ali med obema omenjenima področjema, osebnostjo in zanosom, obstaja povezava.

# 1 ZANOS

## 1.1 Opredelitev zanosa

Zanos je stanje, ko je posameznik popolnoma poglobljen v dejavnost, ki jo izvaja, z velikim občutkom nadzora (Csikszentmihalyi, 1975). Pojem zanos je postal splošno poznan koncept, ko je Csikszentmihalyi to »optimalno izkušnjo« opisal v svoji knjigi *Beyond Boredom and Anxiety* (Engeser & Schiepe-Tiska, 2012). Csikszentmihalyi (1975) je poudaril, da ljudje v tem stanju doživljajo najvišjo stopnjo sreče ter da se je treba zavedati, da najlepših trenutkov v našem življenju ne doživljamo takrat, ko opazujemo, smo pasivni ali zgolj sproščeni, temveč takrat, ko sta človekovo telo in um raztegnjeno do njegovih skrajnih mej ter težnji k dosegu nečesa vrednega in težavnega. Človek v stanju zanosa najde pristno zadovoljstvo in ima občutek, da ga je aktivnost popolnoma prevzela in posrkala vase (Csikszentmihalyi, 1990).

O zanosu govorimo, ko se združita akcija in zavest, ob jasnih ciljih ter povratnih informacijah, ko je posameznik osredotočen na nalogo, ki jo ima pred seboj, ter takrat, ko ima posameznik nad situacijo nadzor in izgubi zavest o dogajanju. Je stanje optimalnega izkustva, pri katerem so posamezniki tako vpleteni v dejavnost, da se zdi, da jim nič drugega ni pomembno. Počutijo se močne, pozorne, brez negotovosti, imajo občutek kontrole, so na vrhuncu svoje ustvarjalnosti in zmogljivosti ter ne občutijo posebnega napora (Csikszentmihalyi, 1975). Csikszentmihalyi (1975) pravi tudi, da je izkušnja sama po sebi tako prijetna, da bi jo ljudje radi doživeli za vsako ceno. Predstavlja ravnovesje med zaznanim ujemanjem spretnosti in izzivov, ki mora biti nad osebnim povprečjem (Engeser & Schiepe-Tiska, 2012).

Stanje zanosa je vsaka aktivnost, ki je sama po sebi nagrajujoča, nujna za doživljanje notranje motivacije ter posameznikom omogoča, da vidijo učinkovitost v izvajanju dejavnosti (Branković, Hadžikadunić & Mijanović, 2017). Csikszentmihalyi (1975) pravi, da se zanos odraža tudi kot avtotelična izkušnja, ki je opisana med dimenzijami zanosa.

Zanos se pri posamezniku pojavi, ko je ta aktivno vpleten v neko fizično, čustveno ali intelektualno interakcijo z okoljem. Največkrat pride do pojava zanosa med različnimi igrami in v športu (Csikszentmihaly, 2014). Ko posameznik doživlja zanos, se mu popači zaznavanje časa, o čemer posamezniki poročajo tudi sami, saj trdijo, da čas mineva hitreje, ali pa pravijo, da se ta celo ustavi (Smolej Fritz & Avsec, 2007).

Csikszentmihalyi in LeFevre (1989) sta zanos opredelila kot optimalno izkušnjo, saj pravita, da gre za psihološko stanje, v katerem se človek hkrati počuti kognitivno učinkovitega, motiviranega in srečnega. Hkrati nam stanje zanosa prinaša še osebno rast, veselje in nas s tem osrečuje (Engeser & Schiepe-Tiska, 2012). Pri doživljanju zanosa je pomembno, da



imamo pravo ravnotežje med lastnimi sposobnostmi in danimi izzivi. V primerih, ko naše sposobnosti ne dosegajo zahtevanih standardov ciljev, občutimo anksioznost, v nasprotni situaciji pa dolgočas, če so naše sposobnosti previsoke ter izzivi premalo zahtevni. Ob soobstoju nizkih sposobnosti ter nezahtevnih izzivov lahko posameznik doživlja občutke apatije (Csikszentmihaly, 2014).

Zanos je stanje, ki pomembno vpliva na našo ustvarjalnost in dobro počutje v mnogih področjih življenja. Landhäußer in Keller (2012) sta prišla do spoznanja, da si vsak od nas zanos ali doživljanje zanosa razlaga na svoj način. Posamezniki si lahko to besedo interpretiramo tudi napačno oz. neustrezno. Ena izmed takih napak je ta, da so posamezniki trdili, da so doživeli občutek zanosa, ko so nekaj počeli z veseljem, v resnici pa tega pravega občutka le niso doživeli.

Zanos je določen s kombinacijo koncentracije, združevanjem akcije in zavedanja, občutkom nadzora, samozavestjo, transformacijo časa ter doživljanja dejavnosti kot lastne koristi ter nagrade. Ti vidiki se lahko pojavljajo neodvisno drug od drugega, vendar pa lahko v kombinaciji predstavljajo doživljanje zanosa (Landhäußer & Keller, 2012).

## **1.2 Dimenzije zanosa**

Csikszentmihalyi (1975) je opredelil devet dimenzij zanosa, in sicer ravnovesje med izzivom in sposobnostmi, zlitje z izvedbo, jasnost ciljev in nedvoumnost povratnih informacij, popolna osredotočenost, občutek nadzora, izguba samozavedanja, spremenjeno doživljanje časa ter avtoteličnost izkušnje. Ključnega pomena so, ker poudarjajo točno tiste dejavnike, ki se navezujejo na notranje izkustvo ter zunanje dejavnike, prav tako pa izpostavljajo še povezavo in interakcijo med sposobnostmi in motivacijo posameznika ter želeno nalogo (Chen, Wigand & Nilan, 1999). V nadaljevanju je opisanih vseh devet dimenzij.

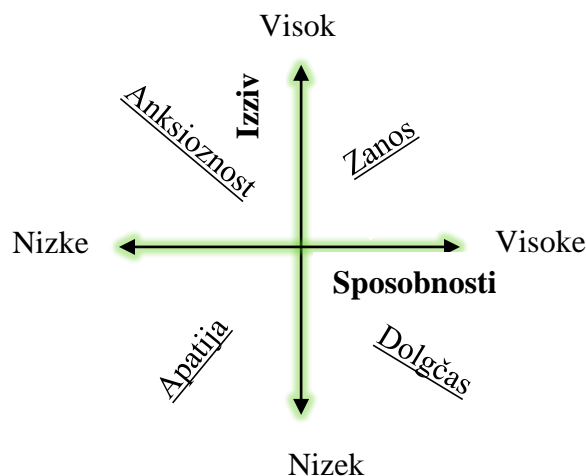
### **1.1.1 Ravnovesje med izzivom in sposobnostmi**

Posameznikov izziv predstavlja stopnjo, do katere se ta spopada z želenimi nalogami, sposobnost pa je tista, ki se nanaša na posameznikovo uspešnost pri reševanju zadanih nalog v času trajanja aktivnosti (Shin, 2006). Do medsebojne usklajenosti med sposobnostmi ter izzivi pride pri aktivnostih z določenimi pravili ter cilji. Ti zahtevajo vlaganje energije, določenih posameznikovih sposobnosti, veščin ter napora (Avsec, 2011). Kovač in Tušak (2012) sta prav tako izpostavljala pomembnost ravnotežja oziroma usklajenosti med izzivom in sposobnostmi, saj trdita, da je to prvi pogoj za doživljanje zanosa.

Jackson in Csikszentmihalyi (1999) sta opredelila pomembnost ocenjevanja posameznikove sposobnosti ter dojetanja naloge kot izziva. Prišla sta do ugotovitve, da si mora človek zastavljati take izzive, s katerimi bo nadgrajeval svoje sposobnosti. Namen tega je vzdrževanje pojava zanosa pri izvajanju različnih dejavnosti. Csikszentmihalyi (1991) trdi, da se občutek uživanja pojavlja takrat, ko imamo primerne sposobnosti za premagovanje zastavljenih izzivov.

S slike 1 je razviden model doseganja zanosu v ravnovesju sposobnosti in izziva ter ob neskladju teh dveh doseganje drugih treh možnih stanj, anksioznosti, apatije in dolgčasa.

Slika 1: Model zanosu z vidika dimenzije izziva in sposobnosti



Vir: Csikszentmihalyi (1997).

### 1.1.2 Zlitje z izvedbo

Posameznik v zanosu pogosto doživlja to zlitje z izvedbo, gibanjem in ustvarjanjem, ki ga počne med svojo dejavnostjo. To pomeni, da posameznik ne opazuje svojega telesa od zunaj, ampak se njegove misli zlijejo z delovanjem telesa (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). V aktivnost postane tako vpleten, da pride do občutka, ko se vse zdi, da se dogaja samodejno. Sposobnosti pa so takrat dovolj razvite, da je ob spopadu z zadanim izzivom posameznik uspešen. Ključnega pomena je, da koncentracija ne popusti, saj je stanje zanosu tako lahko hitro prekinjeno (Csikszentmihalyi, 1991).

Vsak od nas je usmerjen k doseganju zastavljenih ciljev in je temu popolnoma predan. Usmerjenost in predanost sta dve predpostavki, ki nas pripeljeta do občutka, ko smo tako globoko vpeti v izvedbo aktivnosti in nas drugo ne zanima. Vsa naša pozornost je takrat usmerjena na ustrezne dražljaje, ki nam omogočajo doživljanje zanosu (Csikszentmihalyi, 1991). Jackson in Csikszentmihalyi (1999) pravita, da lahko posamezniki zlitje z izvedbo celo različno doživljajo.

### 1.1.3 Jasnost ciljev in nedvoumnost povratnih informacij

Vsak posameznik ima na svoji karierni poti tako kratkoročne kot tudi dolgoročne cilje, ki mu pomagajo priti do pričakovanega rezultata. Prav ti jasni cilji dajo vsakemu posamezniku zagon in ga pripeljejo do občutka zanosu. Jasen cilj je tisti, ki mu zagotavlja popolno osredotočenost na izvajanje določenih ter ključnih aktivnosti. Z določenim ciljem točno ve, kaj želi doseči in posledično ve, na kakšen način bo dosegel zadani cilj. Zaveda se, kaj mora

storiti in je pri tem uspešen. Pot, ki si jo posameznik zadane, ne sme biti dvoumna (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Jackson in Csikszentmihalyi (1999) sta ugotovila, da nas jasni cilji pripeljejo do boljše pozornosti ter koncentracije, to pa potem usmerjamo v želeni rezultat. S tem, ko si človek naredi predstavo o svojih prihodnjih aktivnosti, poglobi svojo osredotočenost v jasen cilj. Jasen cilj je medsebojno povezan z jasnim načrtom ter posameznikovo intuicijo. Ta daje posamezniku občutek pozitivnega prepričanja za doseg cilja.

Ne moremo pa trditi, da je le jasen cilj tisti, ki omogoča posamezniku doseg želenega rezultata. Pomembna je tudi takojšnja povratna informacija, ki ne sme biti dvoumna. Svojo uspešnost pri izvajanju aktivnosti oseba v zanosu ves čas vrednoti ter hkrati pridobiva povratne informacije. Na podlagi teh povratnih informacij se zaveda svojih nadaljnjih aktivnosti in tako doseže zastavljen končni cilj (Jackson, 2000).

Jackson in Csikszentmihalyi (1999) predpostavljata nedvoumno povratno informacijo kot bistven pojem pri posameznikovi aktivnosti, saj ta vodi do načrtovanega cilja.

Za povratno informacijo je pomembno, da se ta pojavi takoj po končani aktivnosti, saj se takrat posamezniku najbolj vtisne v spomin. Običajno so informacije prijetne, vendar samo takrat, ko so v logičnem zaporedju povezane s ciljem, v katerega je posameznik vložil svojo energijo. Kakršna koli motnja v zavesti, ki se pojavi pri osebi v času spopadanja z aktivnostjo, povzroči izgubo občutka zanosa (Csikszentmihalyi, 1991).

Najpomembnejša povratna informacija pri posamezniku je tista, ki jo posameznik lahko sam predvideva. Študent na primer sam pri sebi ve, ali je bil izpit dovolj dobro odpisan ali ne in se na podlagi tega lahko primerja z idealno odpisanim izpitom, ki bi mu prinesel visoko oceno. S to sposobnostjo oseba ve, ali se približuje zadanemu cilju. Lahko pa dane informacije prihajajo iz drugih, zunanjih virov. Eden izmed takih primerov je na primer dosežek sošolca. Različna področja lahko osebi prinesejo veliko različnih povratnih informacij. Pri tem je pomembno, da so te takojšnje in jasne, saj se posameznik tako lažje osredotoči na samo izvedbo aktivnosti (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

#### **1.1.4 Popolna osredotočenost**

Popolna osredotočenost na aktivnost je ključnega pomena po tem, ko ima oseba jasne cilje, izzivu primerne sposobnosti in takojšnje povratne informacije (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Kovač in Tušak (2012) sta na primer pri raziskavah zanosa med košarkarji ugotovila, da ti pogosto poročajo o občutku, da svoje gibanje opazujejo z druge perspektive, kot bi opazovali same sebe v akciji, ter pri tem zaznavajo popolno osredotočenost ter koncentracijo pri izvajanju aktivnosti.

Posameznik s popolno osredotočenostjo v času aktivnosti ne posveča pozornosti drugim motečim dejavnikom, kot so v primeru študenta, ki se uči, obvestila na telefonu, lepo vreme,

ki vabi k potepanju, ali pa moteči dejavniki, ki se dogajajo v času, ko študent piše izpit v predavalnici. Zdi se, da teh dražljajev posameznik v stanju zanosa ne zaznava (Weinberg & Gould, 2003). Csikszentmihalyi (1991) pravi, da dražljaje, ki jih posamezniki zaznavajo v okolju, opredeljujejo kot del dogodka. Če so cilji jasno postavljeni ter naloge ustrezno strukturirane, se ustvari red in s tem izključi kakršnakoli motnja, ki bi lahko prišla v zavest.

Doživljanje popolne osredotočenosti v stanju zanosa nas vodi k optimalnemu delovanju, saj nas oddalji od vsakdanjih skrbi (Jackson, 2000) oziroma te v času koncentracije izginejo, kot pravi Csikszentmihalyi (1991). Posamezniku se zdi, kot da mu je nekdo zameglil spomin, saj v njegovo zavest v določenem časovnem intervalu spusti le določen sklop pomembnih informacij (Avsec, 2011).

### **1.1.5 Občutek nadzora**

Občutek nadzora, ki ga čutimo, ko doživljamo zanos, je tisti, ki nam vliva pozitivno samopodobo. Odrine nas proč od strahu pred neuspešnostjo ter nas spodbudi k verovanju, da nam ne more spodleteti. Izziv postane za nas premagljiv, kar nam vlije dodatno zaupanje v lastne sposobnosti. Najbolj ga lahko zaznamo pri bolj strahovitih, težjih nalogah, saj takrat prihaja iz posameznika, ki zaupa svojim sposobnostim in verjame, da je zanj izziv premagljiv (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Posamezniki so v intervjujih povedali, da se med dejavnostjo z občutkom nadzora počutijo sproščene ter brezskrbne. Študentje z reševanjem nalog in ponavljanjem razvijajo svoje znanje in s tem zmanjšujejo število ponovljenih napak. Občutek nadzora nad svojim delovanjem je zelo pomemben dejavnik, ki lahko po drugi strani posameznika tudi zasvoji in je zanj v neki meri škodljiv (Csikszentmihalyi, 1991).

Jackson in Csikszentmihalyi (1991) sta preučevala nasprotni učinek nadzora in ugotovila, da lahko prekomerno občutenje nadzora ali iskanje tega, posameznika odvrne od doživljanja zanosa, če pa je tega premalo, lahko posameznik postane zaskrbljen ali prestrašen.

### **1.1.6 Izguba samozavedanja**

Kakršnokoli udejstvovanje posameznika v različnih aktivnostih v času občutka zanosa tako prevzame, da je njegovo doživetje v zavesti vse močnejše ter pozitivnejše. S tem pozabi na pretekle, prihodnje ali druge nepomembne dražljaje. Iz naših misli se loči lasten jaz, ki nam v življenju porabi veliko časa (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Z osvoboditvijo od omenjenega se posameznik osvobodi vprašanj o tem, kakšen se zdi drugim in ali je zadovoljil druga ter svoja pričakovanja (Avsec, 2011).

Zanos je stanje, ko so lastne skrbi ter skrbi, povezane s tujimi mnenji, odveč (Jackson, 2000). Še vedno se teh zaveda, le v danem trenutku ga te ne obremenjujejo, saj jih potisne pod prag zavedanja. S tem spozna, kdo kot oseba je (Csikszentmihalyi, 1991). Csikszentmihalyi (1991) je ugotovil, da naj bi bilo stanje zanosa podobno stanju, ki ga občutimo pri meditaciji.

Izgubimo občutek lastnega jaza in smo tako ločeni od občutka povezanosti z okoljem. Pri študentu, ki npr. čaka pred predavalnico na začetek pisanja izpita, telo in um zaradi nervoze nista v celoti povezana ali skladna. Ko ob pisanju izpita študent začuti, da mu gre odlično in vse zna, postaneta telo in um eno.

Izguba samozavedanja, ki jo občutimo, ko doživljamo zanos, ne pomeni, da se posameznik ne zaveda svojih sposobnosti ali pa vsega znanja, ki ga premore. Pomeni ravno obratno, in sicer posameznik točno ve, česa je sposoben ter kaj se od njega pričakuje. Lahko nas pripelje celo do občutka, da smo premaknili svoje meje. Optimalno izkustvo, ki ga doživljamo v stanju zanosa pri posamezniku omogoča rast njegovega samozavedanja, saj njegovo telo prihaja do srečanja in sodelovanja s prijetno izkušnjo polno izzivov, ki zahteva posameznikovo konstantno ter visoko sposobnost (Csikszentmihalyi, 1991).

### **1.1.7 Spremenjeno doživljanje časa**

Posamezniki smo konstantno obremenjeni s časom, ki nas odvrča od zlitja z aktivnostjo. Doživljanje zanosa pa je tisto, ki nas odvrča od pritiska, ki ga povzroča čas in v nas povzroči občutek, da čas teče drugače kot običajno. Tisti, ki čas zaznavajo drugače, pravijo, da ta včasih teče prehitro, drugi pa, da teče celo počasneje. Csikszentmihalyi (1991) je pridobil izkušnjo mlade baletke, ki je povedala, da je gib, ki ji je včasih vzel le sekundo, tokrat vzel več časa, in da je takrat opazila več detajlov ter da se je zgodilo več kot običajno v istem času.

Do takega pojava pride zaradi primanjčovanja koncentracije, ki meri čas. Pri hitrih odzivih naj bi tako čas trajal dlje, saj moramo biti bolj skoncentrirani in previdnejši kot ob dolgotrajnih naporih, ki potekajo hitreje (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

### **1.1.8 Avtoteličnost izkušnje**

Zadnja izmed dimenzij, avtoteličnost izkušnje, je ključna motivacijska sestavina, ki vsakega posameznika vodi k izvajanju aktivnosti, pri kateri ta doživlja občutek zadovoljstva ter notranjega zadoščenja, ko s to zaključi. Beseda avtoteličnost izhaja iz grških besed auto, ki pomeni jaz, ter telos, ki pomeni cilj (Csikszentmihalyi, 1990). Gre za besedo, ki opisuje samonagrajevalno moč, ki jo posamezniki doživljajo v stanju zanosa (Avsec, 2011).

Je dimenzija, ki jo posamezniki močno podpirajo in jo ves čas iščejo z željo po ponovnem doživetju (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Ljudje pravijo, da jih tako navdušuje, da bi se naloge lotili tudi, če jim to ne bi bilo naročeno. Njen ključni dejavnik je obstoječi cilj (Csikszentmihalyi, 1991). Ob raziskovanju, zakaj je izkušnja nagrajevalna, so posamezniki povedali, da se ob njej počutijo močne, brez bolečin, z ogromno energije ter kot prvaki. Nagrada, ki jo oseba dobi, pa je neizmerni užitek (Jackson, 2000).

Csikszentmihalyi (1991) je zapisal, da se naša pozornost ob odsotnosti avtoteličnosti, osredotoča na posledice, ki jih prinaša aktivnost, v nasprotnem primeru pa je posameznik

pozoren na privlačnost te aktivnosti. Povratne informacije, užitek, sodelovanje ter občutek nadzora so tiste, ki pri posamezniku v stanju zanosa omogočajo, da je ta notranje motiviran in svojo energijo usmerja v razvijanje lastnega jaza. Gre za zelo privlačno izkušnjo, ki lahko vodi v antisocialno vedenje, do katerega pride zaradi naše vztrajnosti, da bi stanje zanosa doživljali čim pogosteje in bi se vedno počutili tako zadovoljni. Škoda pa je lahko tako velika, da ne vpliva le na nas, ampak tudi na osebe okoli nas.

### **1.3 Posledice zanosa**

Csikszentmihalyi (2002) je med preučevanjem doživljanja zanosa prišel do sklepa, da zanos ne pomeni nekaj absolutno slabega ali dobrega, ampak je samo doživljanje zanosa povezano tako s pozitivnimi kot tudi z negativnimi posledicami.

Csikszentmihalyi (1990) je med preučevanjem pozitivnih posledic zanosa ugotovil, da naj bi nas doživljanje zanosa delalo srečnejše ter uspešnejše, vendar bi nam moralo to prinašati tudi želene rezultate. Mednje vključujemo osebno rast, ki jo čutimo takoj po doživetem zanosu ter tudi dolgoročno. Brez možnosti doživetja stanja zanosa bi naj bilo naše življenje brez smisla. Tudi raziskovalci se soočajo s težavami, saj ne morejo točno določiti, kakšne so posledice tega izkustva. Do težav pride, ker vsak posameznik stanja zanosa ne doživlja na enak način, prav zaradi tega pa raziskovalci ne morejo natančno določiti njegovih posledic.

Ravnovesje med posameznikovimi spretnostmi in zahtevanimi nalogami povečujejo užitek in vključenost, ki sta sestavna dela doživljanja zanosa, vendar pa to velja le za posameznike z določenimi lastnostmi. Poleg tega pa ne smemo mešati občutka zadovoljstva, ki je nastal zaradi spretnosti izvajanja zahteve ali pa zaradi takratnega doživljanja zanosa (Landhäußer & Keller, 2012).

Pri raziskovanju se moramo osredotočati na kakovost izkušnje, ki je sestavljena iz predhodnih pogojev in iz že navedene kombinacije vidikov. Pod predhodne pogoje spadajo jasni cilji, jasne in razumljive povratne informacije ter uravnoteženost zahtev in spretnosti. Na podlagi tega lahko domnevamo, da pozitiven učinek lastnih izkušenj vpliva na uspešnost ter da lahko doživljamo čustvene, kognitivne ter fizične posledice. Zanos je eden izmed ključnih dejavnikov uspešnosti, saj je obravnavan kot motivacijska moč za njeno doseganje (Csikszentmihalyi, 1990).

Csikszentmihalyi in LeFevre (1989) opozarjata, da moramo ob razpravljanju o možnih posledicah doživljanja zanosa paziti in ločiti med posledicami kombinacij specifičnih veščin ter zahtev posameznika in med posledicami samega doživljanja zanosa. Če na primer določene veščine in zahteve vodijo do pozitivnega razpoloženja, je to lahko zaradi občutka lastne učinkovitosti in tega razpoloženja ne moremo kar avtomatično pripisati posledici doživljanja zanosa.

V svojih študijah je Csikszentmihalyi (2002) nakazal, da lahko zanos pripelje do zasvojenosti. To je pojasnil z razlago, da posameznik postane ujetnik določenega reda in se

nato ne želi spoprijeti z nejasnostmi, ki jih prinaša življenje. Posameznik se tako ves čas trudi, da doseže občutek zanosa. Prav zaradi tega je pri proučevanju zanosa treba upoštevati, da je ta lahko povezan z uspešnostjo, po drugi strani pa je lahko povezan z drugimi negativnejšimi rezultati. Prav zaradi tega je treba zanos preučiti s širšega vidika, ki omogoča upoštevanje tudi teh negativnih posledic. Po drugi strani pa pravi, da nam zanos lahko obogati življenje in da se moramo naučiti razlikovati med uporabnimi in škodljivimi oblikami zanosa, nato pa najbolje izkoristiti prve in omejiti druge.

## **2 OSEBNOST**

### **2.1 Opredelitev osebnosti**

Osebnost je razmeroma trajna in za posameznika edinstvena celota, ki zajema vedenjske, duševne in telesne značilnosti, zaradi katerih se ljudje razlikujemo. Osebnostne značilnosti ločimo na zelo specifične in kompleksne. Prvim pravimo osebnostne poteze, kompleksnejšim pa temeljne dimenzije osebnosti. Osebnostne značilnosti so sestavljene iz množice komponent in bolj specifičnih lastnosti, s tem pa nam dajejo informacije o naših medosebnih razlikah ter osebnosti. Kot relevantne značilnosti osebnosti lahko opredelimo konsistentnost (ohranjanje identitete, relativna trajnost ter osebnostnega "pečata"), individualnost (načelna enkratnost, različnost in posebnost posameznikove osebnosti), kompleksnost (veliko število lastnosti) ter organiziranost (celovitost ter organiziranost delovanja osebnosti) (Musek, 2015).

Gre za zelo pomemben pojem, ki zajema osrednje človekove značilnosti. Pri osebnosti govorimo tudi o osebnostnih potezah ter sposobnostih. Osebnost je pojem, ki zaznamuje posameznikovo duševnost, obnašanje ter doživljanje, hkrati pa združuje vse psihične procese, vse funkcije ter posameznikove značilnosti v organizirano celoto. Pri osebnosti govorimo o povezanosti ter integraciji. Osebnostne lastnosti imajo velik vpliv na vseh področjih v našem življenju in se od posameznika do posameznika razlikujejo. Ta razlika je tista, ki je pri tej tematiki še posebej zanimiva, tako v vsakdanjem življenju, ko se srečujemo z različnimi posamezniki, kot v stroki in znanosti (Musek, 2015).

Musek in Pečjak (2001) opredeljujeta posameznika kot osebnostno bitje, ki ima svojo in neponovljivo osebnost. Vsi posamezniki smo si enaki in podobni v tem, da se pri vsakem od nas pojavijo določene lastnosti, ki so povezane z osebnostjo kot celoto vseh značilnosti telesnega in duševnega dogajanja posameznika. Kot pa že omenjeno, je osebnost vsakega posameznika drugačna. Vsak posameznik je enkratna in individualna osebnost.

### **2.2 Področja osebnostne strukture**

Različnost med ljudmi izhaja iz osebnostnih lastnosti, med katere prištevamo živahnost, zaupljivost, sebičnost, natančnost, prizadevnost ter tudi spol, starost, telesno težo in višino, barvo oči ter barvo las (Tušak, Kos, Bednarik & Kos, 2002). Lastnosti lahko ločimo na take, ki se skozi razvoj bolj izrazijo, in na take, ki se manj, nekatere so po zgradbi zapletenejše od

drugih. Ločimo jih tudi po tem, kako jih posameznik izraža, ter kdaj privrejo na plan, kar pa je bolj ali manj odvisno od medsebojnih odnosov.

Vpliv osebnostnih lastnosti na vse vidike posameznikovega življenja je ogromen, saj se kažejo v našem obnašanju in pri našem doživljanju. V nadaljevanju bom naštel najpomembnejše oziroma najpogosteje preučevane tipe lastnosti osebnosti. Med te kategorije lastnosti prištevamo introvertiranost, ekstravertiranost, čustvena stabilnost, čustvena nestabilnost, dominantnost, submisivnost, agresivnost, neagresivnost, depresivnost, hipomaničnost ter vestnost (Musek, 2005b).

Zaradi velikega obsega vseh osebnostnih lastnosti se je te razvrstilo v štiri temeljne skupine, tako da so med seboj bolj ločene in jih je lažje prepoznati. Te so temperament, značaj, sposobnosti in telesne značilnosti oziroma telesna zgradba (Kompere, Stražišar, Dogša & Vec, 2011). Vse štiri skupine podrobno opišem v nadaljevanju.

### **2.2.1      Temperament**

Pri temperamentnih lastnostih govorimo o posameznikovi umirjenosti, zadržanosti, vestnosti ter razigranosti, na splošno pa temperament predstavlja tipične vzorce vedenja in izražanja posameznikovih čustev. Temperament je pod velikim vplivom dedovanja, kar so raziskali med enojajčnimi dvojčki. Ti naj bi se precej ujemali pri temperamentnih značilnostih. Seveda pa s tem ne izpostavljam, da je temperament v celoti podedovan. Pod vplivom okolja, v katerem živimo in se gibljemo, se lahko ta do neke določene mere tudi spremeni in prilagodi (Kompere, Stražišar, Dogša & Vec, 2011).

Kompere, Stražišar, Dogša in Vec (2011) izpostavljajo tudi Hipokratove besede, ki se nanašajo na to, da dva popolnoma enaka posameznika ne moreta obstajati. Do nekih podobnih vzorcev vedenja prihaja le zaradi skupnih značilnosti, ki si jih posamezniki delimo. Hipokratova teorija pravi, da smo si ljudje različni zaradi različnega ravnovesja tekočin v naših telesih (Littauer & Littauer, 2006).

Musek (1977) prav tako izpostavlja Hipokratove besede. Hipokrat je svojo teorijo zagovarjal s trditvijo, da se ljudje obnašamo drugače zaradi telesnih tekočin, kot so kri, žolč, telesna kri oziroma črni žolč ter sluz. Vedenje posameznika je torej odvisno od prevladujoče snovi v telesu, ki naj bi ji ustrezalo neko določeno ravnanje oziroma vedenje. Hipokratove vidike analize je sicer medicina ovrgla, kljub temu pa osebnostne raziskave še naprej temeljijo na podlagi njegove raziskave (Littauer & Littauer, 1999).

Tabela 1 prikazuje Musekovo predstavitev Hipokratove predstave o tipih temperamenta. Prikazuje štiri različne prvine, vsaka izmed njih pa je povezana s telesnim sokom, tipom temperamenta ter človekovimi značilnostmi.



Tabela 1: Hipokrat-Galenova tipologija temperamenta

PRVINA	TELESNI SOK	TIP TEMPERAMENTA	ČLOVEKOVE ZNAČILNOSTI
Zrak	Kri	<b>Sangvinik</b>	Energičen, živahen, optimističen, lahkoten, topel, prijeten, družaben, brezskrben.
Ogenj	Žolč	<b>Kolerik</b>	Razdražljiv, neobvladan, silovit, nemiren, prepirljiv, previden, razmišljajoč, zanesljiv, stabilen.
Voda	Sluz	<b>Flegmatik</b>	Počasen, neodziven, miren, hladnokrven, pasiven, previden, razmišljajoč, zanesljiv, stabilen.
Prsta	Črni žolč	<b>Melanholik</b>	Depresiven, potlačen, pesimističen, miren, tesnoben, neodziven, tog, zadržan, trezen, nedružaben

Vir: Musek & Polič (2014).

### 2.2.2 Značaj

V primerjavi s temperamentom, ki zajema vrste vedenja (način vedenja in forma vedenja), značaj nakazuje na vsebino vedenja posameznika. Med osebnostne lastnosti sodijo torej tudi značajske lastnosti, ki jih posamezniki pogosto raziskujemo in seveda vrednotimo. Gre za vztrajnost, iskrenost, zadržanost in druge. Ko govorimo o njih, govorimo o predanosti in naravnosti k posameznikovim zadanim ciljem (Musek & Pečjak, 2001).

Izkušnje, pridobljene v življenju, so tiste, ki tvorijo posameznikov značaj. Gre za vpliv okoliščin našega odraščanja ter okolja, ki nas obkroža, v katerem prebivamo in se gibljemo. Na podlagi napisanega lahko torej rečemo, da otroci ne morejo imeti še svojega značaja, ampak ga pridobijo z leti, s posnemanjem družine, prijateljev ter drugih deležnikov v okolju. Značajske lastnosti se pri posameznikih ocenjujejo in vrednotijo s težavo in so nezanesljive, saj so lahko le posledica nekih trenutnih in predhodnih dejavnikov v okolju, v katerem delujemo in ne gre za trajne lastnosti človeka. Za primer lahko postavimo posameznika, ki ima slab dan in na neko situacijo odreagira jezno, razburjeno ali kako drugače. To pa ne pomeni, da bo naslednjič v dani situaciji odreagirano tako negativno (Kompere, Stražišar, Dogša & Vec, 2011).

### **2.2.3 Sposobnosti**

Sposobnost je del človekovih osebnostnih lastnosti, ki pomembno vplivajo na njegovo uspešnost pri reševanju kakršnihkoli nalog in problemov (Kompore, Stražišar, Dogša, Vec & Curk, 2009). Vsak posameznik ima svoj sklop sposobnosti, po katerih se tudi razlikuje od drugih glede na uspešnost izvedbe različnih nalog. Vsak od nas je lahko nadarjen v neki drugi stvari, nekateri so boljši v športu, nekateri v računalništvu, spet drugi pa v filozofiji. Za vse nas pa je zelo pomembno, da se nam sposobnosti čim bolj razvijejo, saj imajo velik vpliv na izvedbo dejavnosti, ki se jih lotimo. Nanašajo se na več različnih lastnosti, kot so motiviranost, znanje, urjenje, marljivost in mnoge druge (Kompore, Stražišar, Dogša & Vec, 2011).

Sposobnosti so deljene na telesne in duševne, te pa razdelimo še na čutno-zaznavne ter umske. Med telesne prištevamo moč, hitrost gibanja ter ravnotežje, med duševne pa dve, to sta inteligentnost in ustvarjalnost. Pri duševni je zelo pomembno omeniti um, ki kaže posameznikovo nadarjenost ter področje, kjer je talent (Kompore, Stražišar, Dogša & Vec, 2011).

### **2.2.4 Telesne značilnosti**

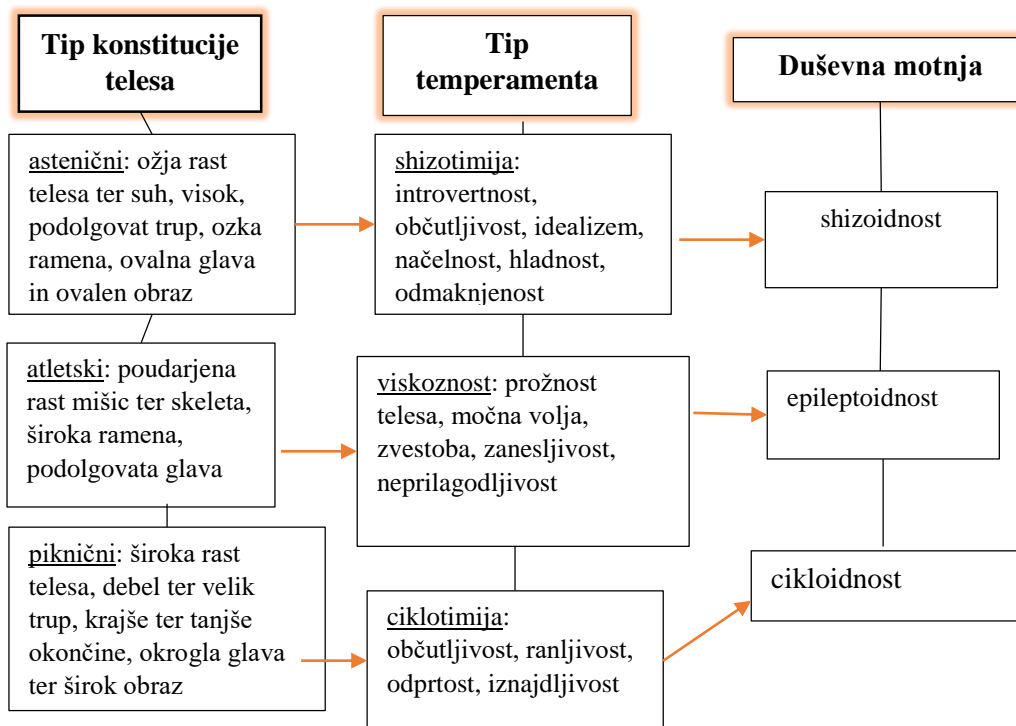
Telesne značilnosti opredelimo kot prirojene in trajne lastnosti, ki se kažejo v posameznikovem telesnem videzu (telesni teži, višini, značilnosti posameznih delov telesa, kot so velikost glave, dolžina rok). Gre za razlikovanje med posamezniki po spremenljivkah, kot so višina in premer telesa. Če smo pri temperamentu govorili o vplivu dedovanja, lahko za telesne značilnosti (oblika telesa, razlikovanje telesne zgradbe) rečemo, da so pod velikim vplivom zunanjih, pridobljenih dejavnikov. Gre za količino in zvrst hrane, ki jo pojemo, telesne deformacije, ki jih lahko pridobimo z raznimi nesrečami, ter določene bolečine (Kompore, Stražišar, Dogša & Vec, 2011).

Posameznike glede na njihovo telesno zgradbo opisujemo s tremi tipi, in sicer kot piknike, atlete ter astenike. Pomembno je izpostaviti, da so telesne značilnosti oziroma zgradba ključne za določanje temperamenta in duševnih motenj (Kompore, Stražišar, Dogša & Vec, 2011).

Opis vsakega tipa konstitucije telesa, tipa temperamenta ter duševne motnje je predstavljen v sliki 2. Poleg tega so v sliki predstavljene še povezave. Vsak tip konstitucije telesa je povezan s tipom temperamenta ter duševno motnjo. V prvem stolpcu so v sliki predstavljeni tipi zgradbe telesa. Astenični, ki se povezujejo pod tipom temperamenta s shizotimijo, duševni motnji pa pravimo shizoidnost. Gre za visoke, suhe posameznike s podolgovatim trupom, ozkimi rameni, ki jih lahko predstavimo z besedami kot so introvertnost, občutljivost, odmaknjenost in idealizem. Naslednji tip konstitucije telesa je atletske, gre za posameznike s poudarjeno rastjo mišic ter skeleta, s širokimi rameni in podolgovato glavo. Tip temperamenta, ki jim ustreza je viskoznost, za katerega je značilna prožnost telesa, močna volja, zvestoba, zanesljivost in podobno. Duševna motnja je epileptoidnost. Tretji tip

zgradbe telesa pa je piknični. Med te spadajo posamezniki s širšo rastjo telesa, debelim in velikim trupom in s širokim obrazom. Tip temperamenta je ciklotimija, saj gre za občutljive, ranljive, odprte in iznajdljive posameznike. Duševna motnja je cikloidnost (Kompere, Stražišar, Dogša & Vec, 2011).

Slika 2: Povezanost med tipom konstitucije, tipom temperamenta in duševno motnjo



Vir: Kompere, Stražišar, Dogša & Vec (2011).

### 2.3 Velikih pet faktorjev osebnosti

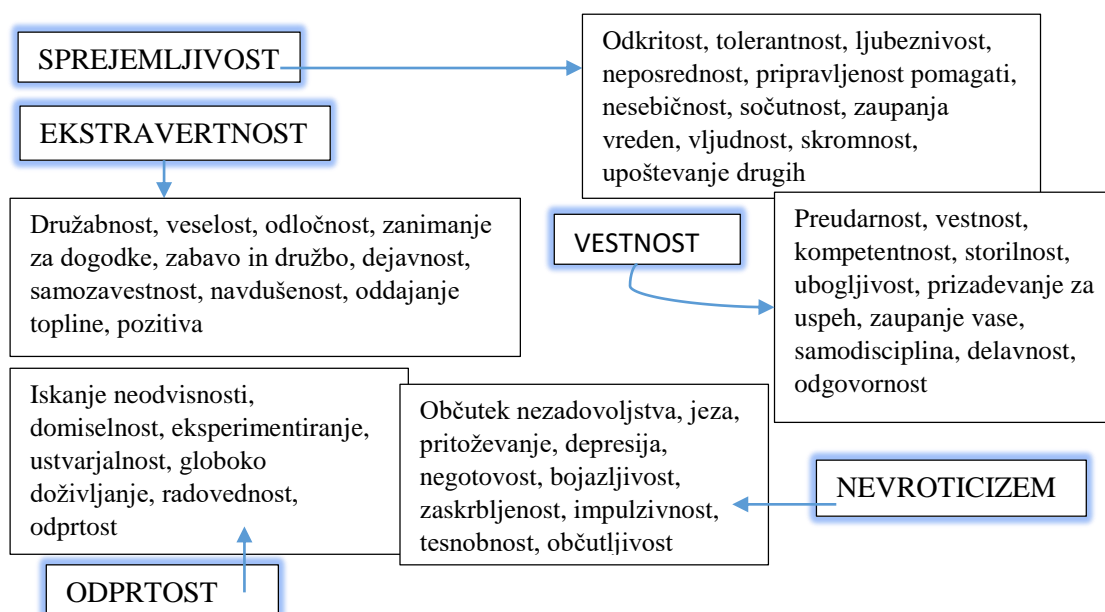
Ko govorimo o modelu velikih pet, ne govorimo o teoriji osebnosti, vendar pa ima model vse njene značilnosti, zato ga v teoriji tudi uvrščamo na dano mesto. S pomočjo modela velikih pet lahko posameznika opišemo s trajnimi vzorci mišljenja, občutkov ter njegovega vedenja (McCrae & Costa, 2006).

Gre za zelo splošen model opisovanja osebnosti, saj lahko najpomembnejše poteze pojasnimo s petimi med seboj neodvisnimi ter povezanimi dimenzijami, to pa lahko naredimo precej natančno in zadovoljivo (Bucik, 1998).

Kot že rečeno, je model sestavljen iz petih dimenzij, in sicer sprejemljivost, ekstravertnost, vestnost, odprtost ter nevroticizem, ki so predstavljene v nadaljevanju.

V sliki 3 vidimo prikaz dimenzij modela velikih pet z njihovimi značilnostmi.

Slika 3: Dimenzije modela velikih pet z njihovimi značilnostmi



Vir: Musek (2005).

### 2.3.1 Sprejemljivost

Sprejemljivost je ena izmed petih dimenzij modela velikih pet, na katero ima okolje največji vpliv. Kaže se kot ljubeznivost, prijateljstvo, konformnost, prijetnost ter simpatičnost. Je dimenzija, ki se povezuje z osebnostnimi lastnosti posameznika, ki je popustljiv, odkritosrčen, zaupanja vreden, obziren, skromen ter altruističen (Matthews, Deary & Whiteman, 2003). Gre za človekovo stanje, ko je motiviran in pripravljen vzdrževati pozitiven odnos z drugimi ljudmi okoli sebe. Ima velik vpliv na medosebne odnose, saj predstavlja posameznikovo sposobnost razumevanja z drugimi (Graziano & Eisenberg, 1997).

Pri osebah z visoko stopnjo sprejemljivosti opazimo ogromno ljubeznivosti, prijaznosti, sočutnosti in drugih podobnih značilnosti, ki so zapisane v sliki 4, po drugi strani pa se pri osebah z nizko stopnjo sprejemljivosti kažejo znaki manipulativnosti, egoizma, tekmovalnosti, neprijaznosti, grobosti, sumničavosti ter na primer krutosti (Musek, 2005b). Caspi, Elder in Bem (1987) pa nam predstavijo še drugi vidik osebe z nizko stopnjo sprejemljivosti. Pravijo, da so taki moški nagnjeni k doseganju nižje izobrazbe in posledično zasedajo slabša delovna mesta. Nizka stopnja pa se pri ženskah kaže pri tem, da se te poročajo z moškimi, ki imajo podobno nizke storilnostne dosežke kot one same.

### 2.3.2 Ekstravertiranost

Je dimenzija, ki sestoji iz specifičnih in primarnih lastnosti (Watson & Clark, 1997). Sodi med vidike osebnosti, ki jih literatura omenja kot ekstravertnost, asertivnost, socialna aktivnost, socialna prilagodljivost, sociabilnost ter surgentnost, povezuje pa se z nekaterimi

osebnostnimi lastnostmi, kot so aktivnost, toplina, iskanje dražljajev, družabnost, asertivnost ter pozitivno čustvovanje (Matthews, Deary & Whiteman, 2003).

Caspi, Roberts in Shiner (2005) ti dimenziji pripisujejo še drugačna poimenovanja, in sicer energija ali pa surgentnost. Tri najpomembnejše značilnosti, ki opisujejo ekstravertnost, so nagnjenost k doživljanju pozitivnih čustvenih stanj, nagnjenost k spodbujanju in uživanju socialne pozornosti ter kot zadnja še občutljivost na potencialne nagrade. V pogovornem jeziku ekstravertnost enačimo s pojmom družabnosti.

Ekstravertno usmerjene osebe so v primerjavi z introvertnimi bolj zgovorne, hitreje se vklopijo v najrazličnejše socialne interakcije, bolj prijateljujejo in imajo zato bolj razširjeno socialno mrežo in večjo socialno podporo. Opisani so, kot osebe, ki se v prostem času poslužujejo iger na srečo, so bolj spolno aktivni in so pogosto zaznani v različnih socialnih aktivnostih. Usmerjeni so v poklice, ki vključujejo neposreden odnos z drugimi posamezniki, na drugi strani pa so introverti usmerjeni v take poklice, pri katerih delo poteka samostojno (Caspi, Roberts & Shiner, 2005).

McAdams (2000) izpostavlja, da naj bi bile ekstravertne osebe srečnejše. Svojo razlago je podkrepil s komentarji o tem, da ekstraverti ignorirajo negativne dražljaje, ki prihajajo iz okolja, preteklih izkušenj in dogodkov se spominjajo v pozitivni luči, imajo visoko stopnjo socialnih spretnosti in medsebojnih kompetentnosti ter iz okolja pridobivajo veliko socialne podpore. Visoko pozicionirani ljudje so na lestvici dimenzije ekstravertnosti ocenjeni kot zelo energični ter dinamični, aktivni, dominantni ter gostobesedni. V nasprotnem primeru so nizko pozicionirani ocenjeni kot manj energični ter dinamični, manj aktivni ter kot bolj podrejeni in moleči ljudje (Bucik, 1998).

### **2.3.3 Vestnost**

Musek (2005b) govori o dimenziji vestnosti v kontekstu odgovornih, samodiscipliniranih, preudarnih, ubogljivi ljudeh, ljudeh, ki si prizadevajo za dosego uspeha ter si zaupajo, o nasprotju vestnosti pa v primerih ljudi, ki so brezbrizni, neurejeni, lenobni ter za druge nezanesljivi.

Matthews, Deary in Whiteman (2003) so predstavili teorijo, ki pravi, da vestnost združuje določene osebnostne lastnosti. Te so kompatibilnost, samodisciplina, ki pomeni, da ima posameznik oblast nad samim seboj oziroma je zmožen prepričati samega sebe, da naredi neko dejanje ne glede na svoje čustveno stanje; ubogljivost, ki jo lahko povežemo z besedami poslušnost, pokornost, discipliniranost, marljivost, vdanost, ponižnost in mnogimi drugimi, ki ponazarjajo situacijo posameznika, ki se drži pravil, je poslušen in opravlja stvari tako, kot mu je zapovedano; premišljenost, ki označuje razsodnega, razumnega posameznika, ki se odloča trezno, pretehtano in s previdnostjo; težnja k čim boljšemu dosežku ter vestnost, ki vključuje lastnosti, ki se nanašajo na socialno predpisani vedenjski ter kognitivni nadzor nad seboj. Te lastnosti so na primer odgovornost, pozornost, previdnost ter vztrajnost.

Posamezniki z visoko stopnjo vestnosti so opisani kot osebe, ki imajo željo po temeljitim in natančno opravljenem delu, ljudje jih dojemajo kot disciplinirane, organizirane ter zanesljive osebe. Sicer pa je vse skupaj odvisno od zadanih ciljev. Ljudje, ki so v določenem obdobju osredotočeni le na nekaj ciljev, so zaradi tega bolj organizirani, delujejo sistematično, so pri svojem delu previdni, dosledni in samodisciplinirani (Griffin, 2008). Zanje je značilno, da se različnih aktivnosti lotijo zaradi svojih ciljev, ki si jih zadajo preden se česarkoli lotijo. Zaradi tega so pri svojem delu uspešni, saj se vsega lotijo strateško ter s temeljitim razmislekom. Gre za ljudi, ki ob ovirah ne obupajo, ampak so vztrajni in predani (Heinstrom, 2010).

Vestnost lahko opredelimo kot pozitivno ali negativno. Negativna se povezuje s psihičnimi in fizičnimi težavami ter predstavlja nezdrav in tvegan način življenja. Dejavniki, s katerimi jo opišemo, so samomorilnost, kajenje, prekomerno pitje alkoholnih pijač, prehranjevanje z nezdravo prehrano, lenarjenje oziroma pomankanje gibanja (Bogg & Roberts, 2004). Drugo obliko, torej pozitivno vestnost, pa Roberts, Walton in Bogg (2005) opisujejo kot zdrav način življenja, ki posledično vpliva na naše dobro počutje, zdravo telo in dolgo življenje.

#### **2.3.4 Odprtost**

Odprtost je dimenzija, ki se osredotoča na posameznikovo odprtost za sprejemanje in doživljanje novih izkušenj (Musek, 2010). Osebnostne lastnosti, s katerimi povezujemo odprtost, so posameznikova domišljavost, občutek za estetiko, njegove vrednote in odprtost za nove izkušnje, ki smo jih deležni na življenjski poti (Matthews, Deary & Whiteman, 2003).

Ljudje z visoko stopnjo odprtosti se nahajajo v širokem razponu čustvenih reakcij, zanje je značilno da so svobodomiselni, radovedni, radi raziskujejo nove stvari. Gre za umetnike, raziskovalce, znanstvenike, športnike, ki v svojem življenju radi iščejo nove dogodke in meje ter jih tudi premagujejo (McCrae & Costa, 1997).

Odprtost je dimenzija, ki nam pomaga k boljšemu uspehu v šoli. Posameznikov ne opisuje kot inteligentnejših od drugih, vendar kot zelo marljive, ustvarjalne ter organizirane, kar je ključnega pomena za doseganje uspešnosti (Costa & McCrae, 1992). Sicer pa se taki ljudje ocenjujejo kot visoko izobražene, informirane ter odprte za nova spoznanja (Bucik, 1998). Njihovo nasprotje so ljudje, ki niso odprti za nova doživetja ter se raje držijo svoje tradicije, v življenju jih spremlja bolj malo domišljije in jih ocenjujemo kot nedomiselnih (Musek, 2005b).

#### **2.3.5 Nevroticizem**

Nevroticizem je dimenzija osebnosti, ki bi ji lahko rekli tudi čustvena stabilnost (Avsec, 2007). Je pokazatelj možnih čustvenih stanj, h katerim je posameznik lahko nagnjen. Čustveno nestabilne osebe so nagnjene k občutenju negativnih čustvenih stanj, depresije, sramu, anksioznosti ter krivde (Akhter & Ibrahim, 2016). Ko govorimo o anksioznosti,

govorimo o občutkih napetosti ter vznurjenosti. Vsi ti občutki se kažejo skozi tesnobo, napetost, tremo, strah, živčnost ter zaskrbljenost. Naše telo se s takimi občutki sooči v primeru zaznane nevarnosti, izziva ali grožnje, kar je normalno. Kar se predpostavlja kot problematično, je to, da posameznik pride do opisanih občutkov v situaciji, ko mu ta ne predstavlja grožnje (Hayden, Cheng & McCarthy, 2018).

Osebe, ki so čustveno nestabilne, običajne situacije zaznavajo kot grožnje, le najmanjše frustracije pa jim običajno predstavljajo nerešljive ter težke probleme. Gre za nesamozavestne ljudi, ki težko sprejemajo kritike okolja, so sramežljivi, se zapirajo vase ter se po večini izogibajo raznim problemom (Akhter & Ibrahimi, 2016).

Dimenzijo nevroticizma pogosto najdemo pri ljudeh s psihičnimi težavami, različnimi motnjami, problemi in drugimi negativnimi značilnostmi, ki so izrazito pomembni s psihološkega vidika zaradi povezave z zdravjem in psihičnim blagostanjem (Musek, 2005a). Nevroticizem je nasploh zelo nezaželena lastnost, ki se kaže v nezadovoljstvu s sabo ter z okoljem, v katerem prebivajo, oboje pa take posameznike zelo zaznamuje (Watson & Casillas, 2003).

Na Sliki 4 (stran 14) so navedene tudi značilnosti, ki jih zaznavamo pri dimenziji nevroticizma. Nasprotje ljudi s poudarjeno dimenzijo nevroticizma so ljudje, ki so v svojem življenju zadovoljni, mirni, so čustveno stabilni, imajo kontrolo nad svojimi čustvi ter morebitnimi izpadi, zaupajo vase in jih na splošno lahko opišemo kot sproščene osebe (Musek, 2005b).

### **3 EMPIRIČNA RAZISKAVA**

V tem delu zaključne naloge predstavljam kvantitativno raziskavo, ki jo začnem z opredelitvijo namena raziskave ter s problemom. V nadaljevanju bom predstavila pet hipotez, s katerimi bom preverjala, kako se osebnostne značilnosti povezujejo z doživljanjem stanja zanosa pri študiju. V nadaljevanju sledi opredelitev raziskovalne metode, raziskovalnih instrumentov, opredelitev vzorčne enote ter velikosti vzorca, postopek vzorčenja in obliko komunikacije, s katerimi bom dobila rezultate izbrane ciljne skupine. Po vsem naštetem pa sledi še najpomembnejši del, in sicer rezultati raziskave ter diskusija, v kateri interpretiram same rezultate ter predstavim teoretični ter praktični prispevek naloge.

#### **3.1 Namen raziskave**

Namen raziskave je bilo ugotoviti, ali ima posameznikova osebnost vpliv na to, kako pogosto posameznik doživlja zanos. Glede na to, da je osebnost za posameznika edinstvena celota, ki zajema duševne, telesne in vedenjske značilnosti ter je ključnega pomena pri razlikovanju posameznikov med seboj, me je zanimalo, ali so posamezniki z določenimi osebnostnimi značilnostmi bolj podvrženi doživljanju zanosa. Raziskava je potekala med študenti različnih slovenskih fakultet, saj sem želela raziskati, ali se študentje soočajo z občutkom

zanosa med učenjem ali izvajanjem drugih študijskih obveznosti in kateri so, glede na njihove osebnostne značilnosti, temu občutku bolj podvrženi.

### **3.2 Opredelitev problema in hipotez raziskave**

Glavni problem, ki je osrednji del moje zaključne naloge, je povezovanje osebnostnih značilnosti z doživljanjem zanosa pri študentih med njihovim študijem. V svoji raziskavi sem sprva z anketo, ki je sestavljena iz različnih vprašanj s področja doživljanja zanosa in osebnostnih značilnosti oziroma modela velikih pet, raziskala, kako študentje različnih slovenskih fakultet doživljajo učenje ali opravljanje različnih študijskih obveznosti ter kako pogosto pri tem doživljajo občutek zanosa. V drugem delu vprašalnika sem se posvetila osebnostnim lastnostim, ki sem jih ob analizi povezala s vprašanji s prvega dela. Na podlagi tega sem analizirala glavni problem ter ugotovitve, ki sem jih z raziskavo dobila.

#### **Raziskovalne hipoteze:**

**H1:** Razmerje med ekstravertiranostjo in doživljanjem zanosa je pozitivno.

Pri prvi hipotezi sem želela ugotoviti, ali je dimenzija s tako pozitivno naravnanimi osebnostnimi značilnosti, kot so družabnost, veselost, odločnost, zanimanje za dogodke, zabavo in družbo, dejavnost, samozavestnost, navdušenost, oddajanje topline ter pozitivna tista, ki pomaga posamezniku doseči stanje zanosa.

**H2:** Razmerje med dimenzijo sprejemljivost in doživljanjem zanosa je pozitivno.

Drugo hipotezo sem opredelila na podlagi avtorjev Matthews, Deary in Whiteman (2003), ki izpostavljajo sprejemljivost kot dimenzijo, na katero ima okolje največji vpliv. Posameznika pa opredeljujejo kot osebo, ki je pripravljena vzdrževati pozitiven odnos z okolico in je sposobna razumevanja drugih (Graziano & Eisenberg, 1997). Prav zaradi tega želim z analizo ugotoviti ali so osebnostne lastnosti, ki jih pripisujejo taki osebi, to so sočustvovalen, topel, ne prepirljiv, pozitivno povezane z doživljanjem zanosa.

**H3:** Dimenzija čustvena stabilnost in doživljanje zanosa nista v pozitivnem razmerju.

Hayden, Cheng in McCarthy (2018) pravijo, da se posameznikovo telo sooči z občutki, kot so napetost, zaskrbljenost, živčnost ter strah, ko zazna nevarnost, izziv ali grožnjo. Na podlagi raziskovanja stanja zanosa in osebnostnih značilnosti na podlagi študijskih obveznosti in učenja, se pri posamezniku pojavijo prav ti občutki. Na podlagi omenjenih občutkov, ki jih študentje doživljamo pred raznimi izpiti ter drugimi študijskimi izzivi, pričakujem, da sta čustvena stabilnost in doživljanje stanja zanosa v negativnem razmerju ter želim ugotoviti, ali lahko na podlagi študentov, pozitivno povezanost s stanjem zanosa bolj povežemo s čustveno nestabilnostjo, kot stabilnostjo.



**H4:** Dimenzija odprtost je v pozitivnem razmerju z doživljanjem zanosa.

Posamezniki s to dimenzijo so odprti za sprejemanje in doživljanje novih izkušenj (Musek, 2010), prav tako pa je zanje značilna radovednost, iskanje novih dogodkov ter premagovanje mej (McCrae & Costa, 1997). Costa in McCrae (1992) pravita, da pripomore tudi k boljšemu šolskemu uspehu, saj so posamezniki marljivi, ustvarjalni in organizirani ter imajo ključne značilnosti, ki jih pripeljejo do uspeha. Na podlagi napisanega želim ugotoviti ali je odprtost pozitivno povezana z doživljanjem zanosa.

**H5:** Razmerje med vestnostjo in doživljanjem zanosa je pozitivno.

Dimenzija vestnost predstavlja samodisciplinirane posameznike, z oblastjo nad samim seboj oziroma možnostjo prepričanja samega sebe, da neko dejanje naredi ne glede na svoje čustveno stanje (Matthews, Deary & Whiteman, 2003). Visoka stopnja vestnosti opredeljuje posameznike kot organizirane in željne po temeljitem in natančnem opravljenem delu ter posameznike, ki imajo jasno opredeljene cilje in so v trenutku osredotočeni le na najpomembnejše (Griffin, 2008). Pri svojem delu so uspešni, saj se vsega lotijo strateško s temeljitim razmislekom (Heinstrom, 2010) in prav zaradi tega bi lahko bile njihove osebnostne značilnosti pozitivno povezane z doživljanjem zanosa, kar tudi želim ugotoviti.

### 3.3 Metode

Pri pridobivanju podatkov v empiričnem delu zaključne naloge sem uporabila metodo primarnega vira podatkov. Izdelala sem anonimen strukturiran, spletni anketni vprašalnik. Anketna vprašanja so bila po večini zaprtega tipa, odprtega tipa sta bili le vprašanja, ki se navezujejo na starost anketirancev ter njihovo izobraževanje. Vsa ostala vprašanja so bila sestavljena na podlagi Likertove lestvice, kar pomeni, da anketiranec oceni vsako trditev in obkroži odgovor, ki opisuje njegovo strinjanje ali nestrinjanje s posamezno trditvijo. Odprta vprašanja so bila sestavljena na tri načine ter s 5-stopenjsko ter 7-stopenjsko lestvico:

- od 1-sploh se ne strinjam do 5-popolnoma se strinjam
- 1-nikoli, 2-skoraj nikoli, 3-včasih, 4-redno, 5-pogosto, 6-zelo pogosto, 7-vedno
- od 1- sploh ne drži do 5- popolnoma drži

Anketni vprašalnik, ki je dodan v prilogah (Priloga 1), je razdeljen na dva sklopa. Prvi sklop vsebuje petnajst podvprašanj, ki se nanašajo na področje doživljanja zanosa pri študentih, pri učenju ali opravljanju drugih študijskih obveznosti. V drugem sklopu pa sta sledili še dve vprašanji s področja osebnostnih značilnosti. Prvo je bilo sestavljeno iz osemnajstih podvprašanj, ki so opisovala različne občutke ter čustva. Drugo vprašanje pa je bilo sestavljeno iz enajstih podvprašanj, ki so se poleg občutkov in čustev nanašala še na različne študijske obveznosti. V celotnem drugem delu sem s pomočjo različnih občutkov in čustev merila dimenzije osebnosti po modelu velikih pet. Ob koncu vprašalnika so sledila še demografska vprašanja, kot so starost, letnica rojstva ter fakulteta, na kateri se anketiranci izobražujejo. Prvi sklop vprašalnika, ki se nanaša na stanje zanosa, je bil narejen na podlagi

že preverjene lestvice s trinajstimi trditvami. Originalna lestvica sicer meri zanos pri delu, vendar je bila prilagojena študijskemu okolju (Bakker, 2008). Drugi del, ki se nanaša na osebnostne značilnosti, je bil skoraj v celoti narejen na podlagi preverjene lestvice modela velikih pet, ki vključuje 20 trditev (Gosling, Rentfrow & Swann, 2003). Dopolnjen je bil še z drugo preverjeno lestvico s triinštiridesetimi trditvami, ki se prav tako nanaša na model velikih pet (John, Donahue & Kentle, 1991).

Na podlagi vprašalnika in dobljenih rezultatov sem v programu SPSS naredila regresijsko analizo in s tem preverila postavljene hipoteze. Rezultati analize so podani v nadaljevanju.

### **3.4 Rezultati raziskave**

#### **3.4.1 Predstavitev vzorca**

Ciljno populacijo metode vzorčenja predstavljajo slovenski študentje različnih slovenskih ter tujih fakultet, različnih starosti ter spola. Anketni vprašalnik je bil izveden s pomočjo spletne ankete En Klik Anketa (1ka) ter deljen po spletu, kjer so imeli študentje dostop do njega.

Vprašalnik je bil aktiviran v obdobju enega tedna, in sicer od 12. julija 2020 do 19. julija 2020. V tem času je bilo zabeleženih 270 klikov na anketo, od tega je ustrezno nanjo odgovorilo 124 anketirancev.

Od 124 anketirancev, ki so ustrezno rešili anketo, jih je 111 dokončalo, med njimi je bilo 83 žensk, kar predstavlja 75 % vseh anketiranih in 28 moških, kar predstavlja 25 % vseh anketiranih. Starostna struktura vseh 111 anketirancev se je gibala med letnico 1989 in letnico 2000. Največ anketirancev je bilo rojenih v letu 1997, 1998 in 1999. Ostali so bili rojeni še v letih 1989, 1990, 1993, 1994, 1995, 1996 ter 2000.

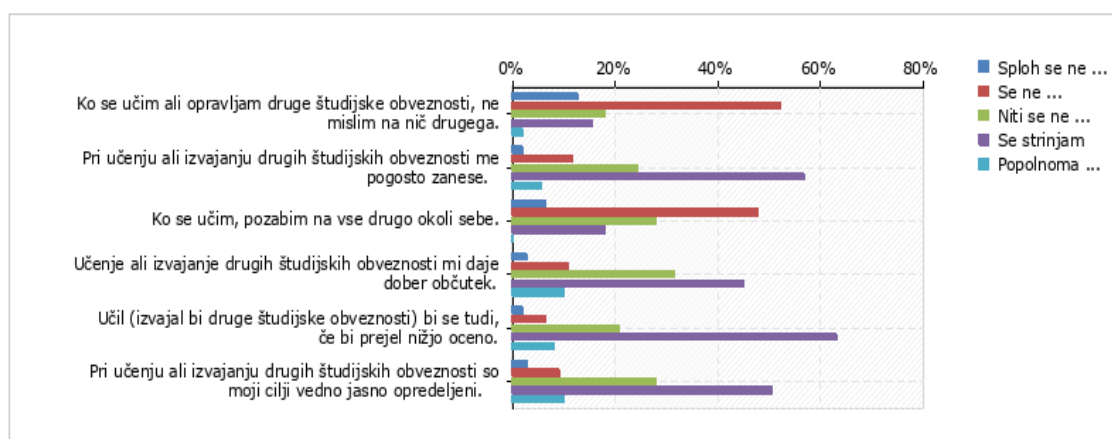
Tretje oziroma zadnje demografsko vprašanje se je nanašalo na fakulteto, na kateri se anketiranci izobražujejo. Največ anketirancev je odgovorilo, da se izobražujejo na Ekonomski fakulteti, Fakulteti za šport, Fakulteti za arhitekturo ter Filozofski fakulteti, ostali pa prihajajo še iz Fakultete za računalništvo in informatiko, Fakultete za družbene vede, Fakultete za elektrotehniko, Pedagoške fakultete, Fakultete za strojništvo, Fakultete za upravo, Fakultete za komercialne in poslovne vede, Fakultete za varnostne vede, Fakultete za dizajn, Medicinske fakultete, Zdravstvene fakultete, Fakultete za matematiko in fiziko, Biotehniške fakultete, Fakultete za socialne vede, Fakultete za gradbeništvo in geodezijo, Alma Mater Europea, Gea College-a, VIST študija kozmetike, z Univerze na Primorskem, in sicer s Pedagoške fakultete ter Fakultete za vede o zdravju, en anketiranec prihaja s tuje fakultete, in sicer s King's College v Londonu, ena anketiranka pa je odgovorila, da je že diplomirala, vendar svoje fakultete ni navedla.

### 3.4.2 Rezultati s področja doživljanja zanosa

Prvi sklop vprašanj se je nanašal na doživljanje zanosa pri študentih med učenjem ter opravljanjem drugih študijskih obveznosti, in sicer je sestavljen iz različnih trditev, ki se nanašajo na različne situacije, v katerih se lahko znajdejo študenti v času svojega študija.

Iz prvega podvprašanja lahko iz slike 4 razberemo, da je 65 % študentov označilo, da se (popolnoma) ne strinja s trditvijo, da med učenjem ne mislijo na nič drugega, 62 % študentov se je strinjalo, da jih med učenjem pogosto zanese. Prvo in drugo podvprašanje se po dobljenih rezultatih precej ujemata. Na podlagi tega lahko sklepamo, da študentom med študijskim delom misli pogosto zaidejo drugam. S trditvijo, da med učenjem pozabijo na vse okoli sebe, se ni strinjalo 48 %, vendar pa lahko na Sliki 5 pri drugih podvprašanjih vidimo, da več kot polovici anketiranim študentom, natančneje 55 %, učenje daje dober občutek, kar 71 % anketirancev se strinja, da bi se učilo tudi, če bi prejelo nižjo oceno, 60 % anketiranih študentov se strinja, da so njihovi cilji med učenjem vedno jasno opredeljeni.

Slika 4: Merjenje zanosa pri študiju - prvi sklop vprašanj

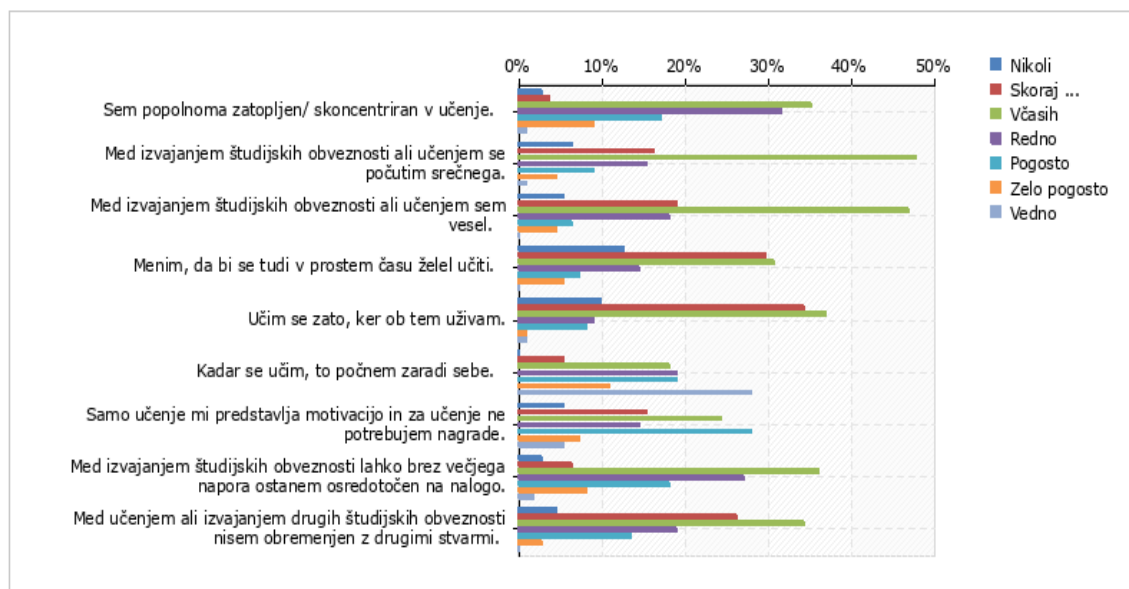


Vir: lastno delo.

Pri naslednjih vprašanjih, ki so se prav tako nanašala na zanos, so rezultati predstavljeni v sliki 5. Vidimo lahko, da je 67 % študentov odgovorilo, da so le včasih ali redno popolnoma osredotočeni na učenje, 48 % anketirancev je odgovorilo, da se med učenjem včasih počutijo srečno, skoraj 30 % je odgovorilo z vsaj redno. 47 % anketirancev je odgovorilo, da so včasih med učenjem veseli, 29 % pa je odgovorilo z vsaj redno. Le 26 % je takih anketiranih študentov, ki bi se vsaj redno učili ali opravljali druge študijske obveznosti tudi v prostem času, 43 % pa je takih, ki se v prostem času ne bi (skoraj) nikoli učili. Pri trditvi, da se učijo, ker ob tem uživajo, je bilo kar 44 % anketirancev, ki so odgovorili z (skoraj) nikoli, vendar pa jih je 77 % odgovorilo, da se učijo zaradi sebe. Naslednja trditev, ki se nanaša na motivacijo in učenje, je povprečje 3,9, kar nakazuje, da je med anketiranimi študenti več takih, ki jim učenje nikoli ne predstavlja motivacije ali pa je to le redko. Le 38 % anketirancev je odgovorilo, da le včasih brez večjega napora ostane osredotočena na študijsko nalogo. Pri zadnjem vprašanju je razvidno, da so študentje po večini obremenjeni

z drugimi stvarmi, kar lahko povežemo tudi s prejšnjimi trditvami, da jim pogosto zaidejo misli.

Slika 5: Merjenje zanosa pri študiju – drugi sklop vprašanj



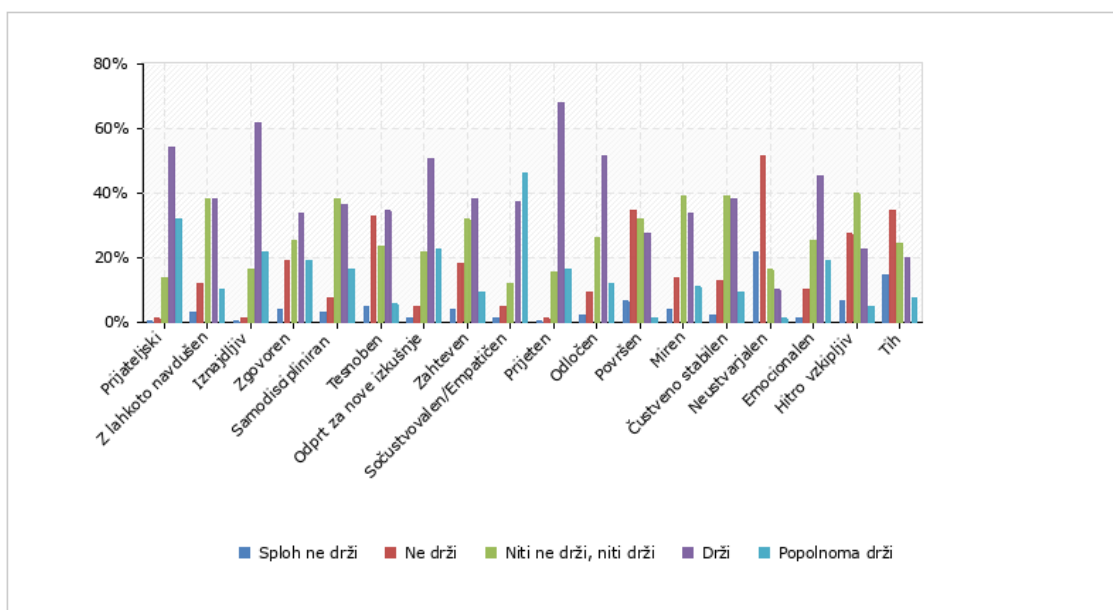
Vir: lastno delo.

### 3.4.3 Osebnostne značilnosti anketiranih študentov

Tretje ter četrto vprašanje sta se nanašala na osebnostne značilnosti študentov nasploh ter v okviru študija. Vprašanja sta bili sestavljeni iz več trditvev, te pa so se nanašale na model velikih pet. Z različnimi trditvami sem tako med anketiranci merila vseh pet dimenzij omenjenega modela, poleg tega pa tudi tipe temperamentov, ki jih bom v zaključku povezala z vprašanji o doživljanju zanosa. Prvi del odgovorov anketirancev je predstavljen v sliki 6. Najprej pa bom še opredelila, s kakšnimi trditvami sem merila dimenzije.

Kar 86% anketirancev je odgovorilo, da so prijateljski, 48 % jih je odgovorilo, da so lahko navdušeni, 83 % anketirancev pravi, da so iznajdljivi in 52 % se je označilo kot zgovorne. Večina študentov se označuje kot samodisciplinirane, kar 39 % jih je odgovorilo, da so tesnobni, 73 % anketirancev je označilo, da so odprti za nove izkušnje, 47 %, se jih je označilo kot zahtevne, 83 % vseh anketirancev se je označilo kot sočustvovalne osebe, 84 % pa tudi kot prijetne. Večina anketirancev je odločnih, vendar tudi emocionalnih, nekaj jih je neustvarjalnih, 34 % pravi, da niso površni, 44 % študentov se je strinjalo da so mirni, kot čustveno stabilne se je označilo kar 47 % študentov, 28 % kot hitro vzkipljive, kar 48 % pa kot bolj glasne osebe.

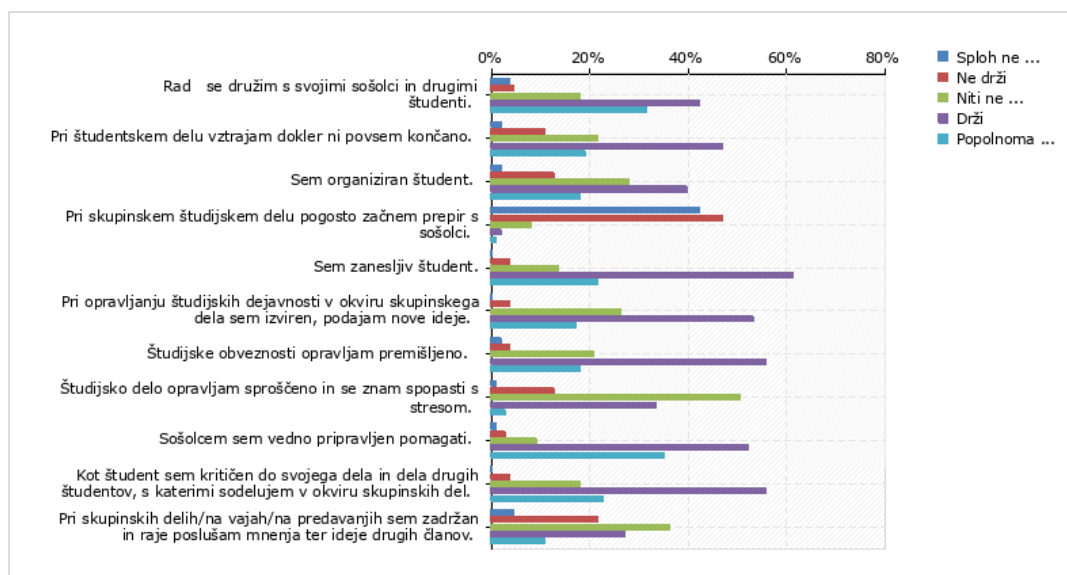
Slika 6: Povprečni občutki in čustva študentov



Vir: lastno delo.

Slika 7 prikazuje občutke in čustva, povezana s študijskimi obveznostmi. Večina anketirancev pravi, da je družabnih, kar 68 % jih je vztrajnih in 58 % organiziranih. Kar 89 % pravi, da niso prepirljivi, kar 83 % pa se jih strinja, da so zanesljivi, 70 %, da so izvirni in da podajajo nove ideje. Kot premišljene se je označilo 74 % anketirancev, le 36 % jih je označilo, da delo opravljajo sproščeno in da se znajo spopasti s stresom. Kar 87 % jih je odgovorilo, da so svojim sošolcem vedno v pomoč in da so jim pripravljene pomagati, da so kritični, le majhen del pa je zadržanih.

Slika 7: Povprečni občutki in čustva študentov med študijskimi obveznostmi



Vir: lastno delo.

### 3.4.4 Preverjanje hipotez

**H1:** Razmerje med ekstravertiranostjo in doživljanjem zanosaja je pozitivno.

Povezanost med dimenzijo ekstravertiranosti in doživljanjem zanosaja je negativna, na kar nakazuje negativen regresijski koeficient  $B = -0,113$ . Pri tem vrednost t-preizkusa o regresijskem koeficientu znaša  $t = -0,559$  pri točni stopnji značilnosti  $p = 0,577$ , kar pomeni, da na podlagi vzorčnih podatkov ne morem potrditi hipoteze, da je razmerje med ekstravertiranostjo in zanosom pozitivno.

**H2:** Razmerje med dimenzijo sprejemljivost in doživljanjem zanosaja je pozitivno.

Povezanost med dimenzijo sprejemljivost in doživljanjem zanosaja je negativna, na kar nakazuje negativen regresijski koeficient  $B = -0,143$ . Pri tem vrednost t-preizkusa o regresijskem koeficientu znaša  $t = -0,416$  pri točni stopnji značilnosti  $p = 0,678$ , kar pomeni, da na podlagi vzorčnih podatkov ne morem potrditi hipoteze, da je razmerje med sprejemljivostjo in zanosom pozitivno.

**H3:** Dimenzija čustvena stabilnost in doživljanje zanosaja nista v pozitivnem razmerju.

Povezanost med dimenzijo čustvena stabilnost in doživljanjem zanosaja je pozitivna, na kar nakazuje pozitiven regresijski koeficient  $B = 0,733$ . Vendar pa vrednost t-preizkusa o regresijskem koeficientu znaša  $t = 1,535$  pri točni stopnji značilnosti  $p = 0,128$ , kar pomeni, da na podlagi vzorčnih podatkov ne morem potrditi hipoteze, da je razmerje med čustveno stabilnostjo in zanosom pozitivno.

**H4:** Dimenzija odprtost je v pozitivnem razmerju z doživljanjem zanosaja.

Povezanost med dimenzijo odprtost in doživljanjem zanosaja je pozitivna, na kar nakazuje pozitiven regresijski koeficient  $B = 0,281$ . Pri tem vrednost t-preizkusa o regresijskem koeficientu znaša  $t = 2,650$  pri točni stopnji značilnosti  $p = 0,009$ , kar pomeni, da lahko potrdim hipotezo, da je odprtost pozitivno povezana z doživljanjem zanosaja.

Vrednost determinacijskega koeficienta je  $R^2 = 0,061$ , kar pomeni, da je 6,1% variabilnosti doživljanja zanosaja pojasnjena z linearno odvisnostjo le-tega z dimenzijo odprtosti.

**H5:** Razmerje med vestnostjo in doživljanjem zanosaja je pozitivno.

Povezanost med dimenzijo vestnost in doživljanjem zanosaja je pozitivna, na kar nakazuje pozitiven regresijski koeficient  $B = 0,381$ . Pri tem vrednost t-preizkusa o regresijskem koeficientu znaša  $t = 3,141$  pri točni stopnji značilnosti  $p = 0,002$ , kar pomeni, da lahko potrdim hipotezo, da je vestnost pozitivno povezana z doživljanjem zanosaja.

Vrednost determinacijskega koeficienta je  $R^2 = 0,083$ , kar pomeni, da je 8,3% variabilnosti doživljanja zanosaja pojasnjena z linearno odvisnostjo le-tega z dimenzijo vestnosti.

### 3.5 Diskusija

S petimi analiziranimi hipotezami sem prišla do ugotovitev, da se nekatere dimenzije z različnimi osebnostnimi značilnosti pozitivno povezujejo z doživljanjem stanja zanos, druge pa ne. Pri prvih treh hipotezah so rezultati pokazali, da dimenzije ekstravertiranost, sprejemljivost ter čustvena stabilnost niso v pozitivnem razmerju z zanosom, zato hipotez nisem mogla potrditi. Pri zadnjih dveh hipotezah pa so rezultati pokazali, da sta razmerji med dimenzijo odprtost in zanosom ter dimenzijo vestnost in zanosom pozitivni, s čimer sem hipotezi štiri in pet lahko potrdila.

Čeprav razmerja prvih treh dimenzij, ekstravertiranost, sprejemljivost ter čustvena stabilnost, z doživljanjem zanos niso bila pozitivna in hipotez nisem mogla sprejeti, sem že skozi prebiranjem teorije Musek in Pečjak (2001) ugotovila, da so osebnostne značilnosti, ki spadajo med tri omenjene dimenzije, ki niso pokazale povezanosti s stanjem zanos, vendarle posamično vključene med druge dejavnike, ki na doživljanje zanos vplivajo. Musek in Pečjak (2001) namreč izpostavljata, da se pri vsakem posamezniku pojavijo določene osebnostne lastnosti, ki so med seboj povezane z osebnostjo kot celoto.

Omejitve raziskave se nanašajo na raziskovalni oziroma empirični del naloge. Odločila sem se, da bom raziskavo izvedla s pomočjo ankete, saj tako najlažje pridobimo čim večje število anketirancev, sploh če so to študenti, ki veliko svojega prostega časa preživijo na socialnih omrežjih, na katerih so imeli dostop do moje ankete. Vendar pa se je izkazalo, da veliko študentov že pri prebiranju nagovora zavrne nadaljnje izpolnjevanje vprašalnika, druga pomanjkljivost pa je ta, da s pomočjo spletnega vprašalnika ne moremo natančno zagotoviti, da se je posameznik že kdaj znašel v stanju zanos, saj ga o tem ne moremo podrobneje spraševati, ker gre za spletni način zbiranja podatkov in z anketirancem nismo v fizičnem kontaktu. Zato bi morala za natančnejše podatke med študenti izvesti eksperimente, saj raziskovalci, kot sta Keller in Bless (2008), pravijo, da je eksperiment najprimernejša metoda za preučevanje zanos. Pri eksperimentu ima raziskovalec nadzor nad situacijo, lahko prilagaja vprašanja glede na odzive respondentov in lažje preuči različne dejavnike, ki vplivajo na njihovo vedenje in odgovarjanje. Vsebinske omejitve pa se nanašajo na to, da med prebrano literaturo nisem zaznala empiričnih raziskav med študenti v okviru študija, saj jih je večina narejenih bolj na športnem in delovnem področju.

Pojem zanos je marsikomu še neznan, čeprav se je verjetno že vsak z izkušnjo popolnega osredotočenja in usmerjene pozornosti na izvajanje določene aktivnosti, spremenjenega doživljanja časa, občutkom nadzora, izgubo samozavedanja, z zlitjem z izvedbo že srečal, ko je imel vzpostavljeno ravnovesje med izzivom in lastnimi sposobnostmi, ko je imel jasno opredeljene cilje in je pridobil nedvoumne povratne informacije. Za nadaljnje raziskovanje področja zanos v okviru študija bi bilo smiselno podrobneje ločiti dimenzije zanos, saj bi tako lahko natančneje analizirali doživljanje zanos med študenti ter izvedeli, zaradi katerih razlogov, na področju dimenzij, ti ne pridejo do te optimalne izkušnje. Pri povezovanju stanja zanos in osebnostnih značilnosti, ki so za nas posameznike izrednega pomena, saj

vplivajo na naše vedenje, doživljanje in nas razlikujejo med seboj, je izredno pomembno, da jih primerno opredelimo in morda ubesedimo med točno določene aktivnosti, kot sem to naredila pri zadnjih trditvah svojega vprašalnika, ko sem osebnostne značilnosti povezala s študijsko obveznostjo oziroma situacijo. Na ta način anketiranci boljše ocenijo samega sebe in predvsem lažje odgovarjajo, ko lahko točno pomislijo na v vprašalniku izpostavljen situacijo. Kot že omenjeno, pa je najboljša možnost za podrobnejše raziskovanje, tako zanosa kot osebnosti, eksperiment, ki pa mora biti narejen na dovolj velikem vzorcu.

## **SKLEP**

V nalogi sem skozi teorijo zanosa omenila različne avtorje, ki so poudarili, da si vsak od nas pri besedah zanos ali doživljanje zanosa ustvari določeno sliko in da posamezniki zanos doživljamo različno. Kljub temu da to stanje doživljamo različno, smo si različni tudi po osebnosti, ki sem jo v raziskavi svoje zaključne naloge povezala z doživljanjem zanosa. Osebnost je Musek (2015) v teoriji opisal kot edinstveno celoto vsakega posameznika, ki nas razlikuje po vedenjskih, duševnih in telesnih značilnostih in kar je najbolj izpostavljen, je dejstvo, da imajo osebnostne lastnosti velik vpliv na naša življenja in se kažejo v našem obnašanju ter doživljanju.

S svojo zaključno nalogo sem želela raziskati ali je povezava med osebnostnimi značilnostmi v razmerju z doživljanjem zanosa pozitivna in da osebnostne značilnosti vplivajo na to kako pogosto ter intenzivno posamezniki doživljajo zanos.

S pomočjo petih hipotez, ki so se nanašale na Model velikih pet in doživljanje zanosa, sem s pomočjo programa SPSS naredila regresijsko analizo. S petimi hipotezami, ki se glasijo: Razmerje med ekstravertiranostjo in doživljanjem zanosa je pozitivno (H1), Razmerje med dimenzijo sprejemljivost in doživljanjem zanosa je pozitivno (H2), Dimenzija čustvena stabilnost in doživljanje zanosa nista v pozitivnem razmerju (H3), Dimenzija odprtost je v pozitivnem razmerju z doživljanjem zanosa (H4) in Razmerje med vestnostjo in doživljanjem zanosa je pozitivno (H5), sem ugotovila, da vse osebnostne značilnosti oziroma dimenzije z določenimi osebnostnimi značilnostmi niso ključne oziroma pozitivno povezane s stanjem zanosa in da ne vplivajo na posameznikovo doživljanje tega stanja. Kljub temu pa se je izkazalo da sta med petimi dimenzijami dve taki, ki sta z analizo pokazali pozitivno povezanost oziroma razmerje s stanjem zanosa. Ti dve dimenziji sta odprtost, ki jo opredeljujejo osebnostne značilnosti odprt za nove izkušnje, zahteven, ustvarjalen in izviren ter vestnost, ki jo opredeljujejo osebnostne značilnosti samodiscipliniran, odločen, vztrajen, organiziran, zanesljiv in premišljen. Kot pa sem že omenila v diskusiji, so tudi osebnostne značilnosti, ki spadajo med dimenzije, ki s stanjem zanosa niso bile v pozitivnem razmerju, posamično vključene med druge dejavnike, ki imajo na doživljanje stanja zanosa vpliv.

Nekoč profesionalna smučarka in še zmeraj aktivna športnica, izvajam različne treninge, ki so časovno gledano enako dolgi, a moje osebno doživljanje trajanja treningov se razlikuje



od dejanskega. Včasih se zdi, da je sama vadba minila v nekaj minutah, spet drugič pa jo doživljam kot neskončno dolg, brezkončni trening. Enako različnost doživljanja časa sem doživela tudi že med delom ter v šolskih klopeh. Različno doživljanje časa in intenzivnost koncentracije se v mojem življenju pojavljalo tudi med samim učenjem, med delom, čiščenjem, pospravljanjem ter mnogo drugimi dejavnostmi. Od nekdaj sem razmišljala o tem stanju, ki mu pravimo zanos, in se spraševala, zakaj se pri nekaterih dejavnostih z lahkoto osredotočim in posvetim vso svojo pozornost na samo aktivnost, pri drugih pa le to stanje stežka dosežem. Kasneje sem z opazovanjem in spraševanjem ugotovila, da nekateri zanos lažje in pogosteje doživijo kot drugi. Vse te izkušnje, neodgovorjena vprašanja, zanimanje in želja po nadgradnji svojega znanja o zanosu, me je pripeljala tudi do naslova moje zaključne naloge, ki se glasi Vpliv osebnosti na doživljanje zanosu pri študiju, kjer sem z anketnim vprašalnikom iskala odgovore na različna zastavljena vprašanja z obeh v naslovu omenjenih področji, zanosom in osebnostjo. V ospredje sem postavila glavno vprašanje, in sicer ali osebnostne značilnosti vplivajo na posameznikovo doživljanje zanosu in katere osebnosti so bolj podvržene doživljanju tega stanja. S prebiranjem literature, pisanjem naloge in z empirično raziskavo, sem preučila stanje, ki mi je bilo do sedaj še tako neznano ter prišla do odgovora na glavno vprašanje naloge, korelacijo med zanosom in osebnostjo posameznika.

## LITERATURA IN VIRI

1. Akhter, S. & Ibrahimi, F. (2016). Why are some people more anxious than others? The role of neuroticism and extraversion personality traits on anxiety. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(11), 1110-1112.
2. Avsec, A. (2007). *Psihodiagnostika osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
3. Avsec, A. (2011). *Zanos*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
4. Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of vocational behavior*, 72(3), 400-414.
5. Bogg, T. & Roberts, B. W. (2004). Conscientiousness and health-related behaviors: A meta-analysis of leading behavioral contributors to mortality. *Psychological bulletin*, 130(6), 887-919.
6. Branković, E., Hadžikadunić, M. & Mijanović, M. (2017). Intrinsic motivation and autotelic activity in students. *Kinesiology Slovenica*, 23(1), 14-24.
7. Bucik, V. (1998). Konvergentna in diskriminativna veljavnost modela "velikih pet" faktorjev osebnosti. *Psihološka obzorja*, 7(2), 5-24.
8. Caspi, A., Elder, G. H. & Ben, D. J. (1987). Moving against the world: Life-Course Patterns of Explosive Children. *Developmental Psychology*, 23(2), 308-313.
9. Caspi, A., Roberts, B. & Shiner, R. L. (2005). Personality Development: Stability and Change. *Annual Review of Psychology*, 56, 453-484.
10. Chen, H., Wigand, R. T. & Nilan, M. S. (1999). Optimal experience of Web activities. *Computers in Human Behavior*, 15(5), 585-608.

11. Cheng, B. H. & McCarthy, J. M. (2018). Understanding the Dark and Bright Sides of Anxiety: A Theory of Workplace Anxiety. *Journal of Applied Psychology*, 103(5), 537–560.
12. Costa, P. T. & McCrae, R.R. (1992). Four ways five factors are basic. *ScienceDirect*, 13(6), 653–665.
13. Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
14. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
15. Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial.
16. Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Pennsylvania: Harper Collins Publishers.
17. Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow: The classic work on how to achieve happiness*. London: Rider.
18. Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. New York: Springer.
19. Csikszentmihalyi, M. & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815–822.
20. Engeser, S. & Schiepe-Tiska, A. (2012). *Advances in Flow Research* (1 izd.). New York: Springer
21. Gosling S. D., Rentfrow, P. J. & Swann W. B. Jr. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504–528.
22. Graziano, W. G. & Eisenberg, N. (1997). Agreeableness: A dimension od personality. V R. Hogan, J. Johnson & S. Briggs (ur.), *Handbook of personality psychology*, 70(5), 795–824.
23. Griffin, R. W. (2008). *Fundamentals of Management* (6 izd.). New York: Houghton Mifflin Company.
24. Heinström, J. (2010). *From Fear to Flow: Personality and information interaction* (1 izd.). Cambridge: Chandos Publishing.
25. Jackson, S. A. & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The key to optimal experiences and performances* (1 izd.). United States: HumanKinetics.
26. Jackson, S. A. (2000). Joy, fun and flow state in sport. V Y. Hanin (ur.), *Emotions in sport* (str. 135-156). Champaign, IL: Human Kinetics.
27. John, O. P., Donahue, E. M. & Kentle, R. L. (1991). *The Big Five Inventory- versions 4a and 54*. Berkeley: Institute of Personality and Social Research.
28. Kaufman, S. B. (2011). *Who Enters Flow?* Pridobljeno 10. aprila 2020 iz <https://www.psychologytoday.com/us/blog/beautiful-minds/201111/who-enters-flow>.
29. Keller, J. & Bless, H. (2008). Flow and regulatory compatibility: An experimental approach to the flow model of intrinsic motivation. *Personality and social psychology bulletin*, 34(2), 196.

30. Kompare, A., Stražišar M., Dogša I., Vec T. & Curk, J. (2009). *Uvod v psihologijo*. Ljubljana: DZS.
31. Kompare, A., Stražišar M., Dogša I. & Vec T. (2011). *Psihologija: spoznanja in dileme*. Ljubljana: DZS.
32. Kovač, E. & Tušak, M. (2012). *Učinki stanja zanosa (flow) v košarki*. Pridobljeno 14. aprila 2020 iz: <https://www.yumpu.com/xx/document/read/5764052/ucinki-stanja-zanosa-flow-v-kosarki-sirius-am>.
33. Landhäuser, A., & Keller, J. (2012). Flow and Its Affective, Cognitive and Performance-Related Consequences. V S. Engeser (ur.), *Advances in Flow Research* (str.65-86). New York: Springer.
34. Littauer, F. & Littauer, M. (1999). *Osebnostna sestavljanika*. Ljubljana: Lisac & Lisac.
35. Littauer, F. & Littauer, M. (2006). *Kako se razumeti s skoraj vsakomer*. Varaždin: Katarina Zrinski.
36. Matthews, G., Deary, I. J. & Whiteman, M. C. (2003). *Personality Traits* (2 izd.). New York: Cambridge University Press.
37. McAdams, D. P. (2000). Extraversion and introversion. V A. E. Kazdin (ur.), *Encyclopedia of Psychology* (str. 305–308). New York: Oxford University Press.
38. McCrae, R. R. & Costa, P. T. Jr. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509–516.
39. McCrae, R. R. & Costa, P. T. (2006). *Personality in adulthood*. New York: The Guilford Press.
40. Musek, J. (1977). *Psihologija osebnosti*. Ljubljana: Univerzum.
41. Musek, J. (1993). *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: Educy.
42. Musek, J. (2005a). *Predmet, metode in področja psihologije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
43. Musek, J. (2005b). *Psihološke dimenzije osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
44. Musek, J. (2010). *Psihologija življenja: Pet velikih* (1 izd.). Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
45. Musek, J. (2015). *Osebnost, vrednote in psihično blagostanje: Pojem osebnosti in medosebnih razlik* (1 izd.). Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
46. Musek, J. & Pečjak, V. (2001). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.
47. Musek, J. & Polič, M. (2014). *Predmet in metode psihologije: Osebnost, sposobnosti, samopodoba*. Pridobljeno 15. aprila 2020 iz <https://www.slideserve.com/deana/predmet-in-metode-psihologije>.
48. Roberts, B. W., Walton, K. E. & Bogg, T. (2005). Conscientiousness and health across the life course. *Review of General Psychology*, 9(2), 156–168.
49. Shin, N. (2006). Online learners flow experience: An empirical study. *British Journal of Educational Technology*, 37(5), 705–720.
50. Smolej Fritz, B. & Avsec, A. (2007). Doživljanje zanosa in subjektivno blagostanje pri študentih glasbe. *Psihološka Obzorja*, 16(2), 5–17.

51. Tušak, M., Kos, R., Bednarik, J. & Kos, Z. (2002). Osebnostne lastnosti slovenskih vrhunskih športnikov. V M. Tušak & J. Bednarik (ur.), *Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji* (str. 17–39). Ljubljana: Inštitut za kineziologijo.
52. Watson, D. & Clark, L. A. (1997). Extraversion and its positive emotional core. V R. Hogan, J. Johnson & S. Briggs (ur.), *Handbook of personality psychology* (str. 767–793). San Diego: Academic Press.
53. Watson, D. & Casillas, A. (2003). Neuroticism: Adaptive and maladaptive features. V E. C. Chang & L. J. Sanna (ur.), *Virtue, vice and personality: the complexity of behaviour* (str. 145–161). Washington DC: American Psychological Association.
54. Weinberg, R. S. & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.



## **PRILOGA**



## Priloga 1: Anketni vprašalnik

### Vpliv osebnosti na doživljanje zanosa pri študiju

Kratko ime ankete: ZN-Vpliv osebnosti na doživljanje zanosa

Dolgo ime ankete: Vpliv osebnosti na doživljanje zanosa pri študiju

Število vprašanj: 7

Anketa je zaključena.

Aktivna od: 12. 07. 2020

Aktivna do: 12. 10. 2020

Avtor: kristina.fon

Spreminjal: kristina.fon

Dne: 22. 06. 2020

Dne: 19.07.2020

Opis:

Pozdravljeni, sem študentka Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani in v sklopu diplomske naloge raziskujem povezavo med osebnostjo in zanosom. Zanos je celostno stanje, ki ga posamezniki občutimo, ko smo popolnoma zavzeti in notranje motivirani za izvajanje določene aktivnosti. Anketa je anonimna, zbrani podatki pa bodo uporabljeni izključno za pripravo diplomske naloge. Izpolnjevanje vam bo vzelo približno 5 minut. Za sodelovanje se vam vnaprej zahvaljujem.

Lep pozdrav,

Kristina Fon

**Q1 - Spodnje trditve se nanašajo na izkušnje, ki jih doživljate med učenjem ali med opravljanjem študijskih obveznosti. Označite, v kolikšni meri se strinjate s spodnjimi trditvami.**

	Sploh se ne strinja m	Se ne strinja m	Niti se ne strinja m, niti se strinja m	Se strinja m	Popolnoma se strinja m
Ko se učim ali opravljam druge študijske obveznosti, ne mislim na nič drugega.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pri učenju ali izvajanju drugih študijskih obveznosti me pogosto zanese.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ko se učim, pozabim na vse drugo okoli sebe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Učenje ali izvajanje drugih študijskih obveznosti mi daje dober občutek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Učil (izvajal bi druge študijske obveznosti) bi se tudi, če bi prejel nižjo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Niti se ne strinjam, niti se strinjam	Se strinjam	Popolnoma se strinjam
oceno.					
Pri učenju ali izvajanju drugih študijskih obveznosti so moji cilji vedno jasno opredeljeni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q2 - Spodnje trditve se nanašajo na izkušnje, ki jih doživljate med učenjem ali med opravljanjem študijskih obveznosti. Označite, kako pogosto se vam zgodi to, kar opisujejo trditve.**

	Nikoli	Skoraj nikoli	Včasih	Redno	Pogosto	Zelo pogosto	Vedno
Sem popolnoma zatopljen/osredotočen na učenje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Med izvajanjem študijskih obveznosti ali učenjem se počutim srečnega.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Med izvajanjem študijskih obveznosti ali učenjem sem vesel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menim, da bi se tudi v prostem času želel učiti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Učim se zato, ker ob tem uživam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kadar se učim, to počnem zaradi sebe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Samo učenje mi predstavlja motivacijo in za učenje ne potrebujem nagrade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Nikoli	Skoraj nikoli	Včasih	Redno	Pogosto	Zelo pogosto	Vedno
Med izvajanjem študijskih obveznosti lahko brez večjega napora ostanem osredotočen na nalogo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Med učenjem ali izvajanjem drugih študijskih obveznosti nisem obremenjen z drugimi stvarmi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q3 - Naslednja tabela vsebuje pojme, ki opisujejo različne občutke in čustva. Na lestvici označite, v kolikšni meri posamezni pridevnik opisuje vaše občutke - kako se počutite v povprečju.**

	Sploh ne drži	Ne drži	Niti ne drži, niti drži	Drži	Popolnoma drži
Prijateljski	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Z lahkoto navdušen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Iznajdljiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zgovoren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Samodiscipliniran	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tesnoben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Odprt za nove izkušnje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zahteven	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sočustvovalen/Empatičen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prijeten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Odločen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Površen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Čustveno stabilen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neustvarjalen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Emocionalen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hitro vzkipljiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tih	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q4 - Naslednja tabela vsebuje trditve, ki opisujejo različne občutke in čustva v okviru študija in študijskih dejavnosti. Na lestvici označite, v kolikšni meri posamezna trditev drži za vas .**

	Sploh ne drži	Ne drži	Niti ne drži, niti drži	Drži	Popolnoma drži
Rad se družim s svojimi sošolci in drugimi študenti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pri študentskem delu vztrajam, dokler ni povsem končano.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sem organiziran študent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pri skupinskem študijskem delu pogosto začnem prepis s sošolci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sem zanesljiv študent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pri opravljanju študijskih dejavnosti v okviru skupinskega dela sem izviren, podajam nove ideje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Študijske obveznosti opravljam preišljeno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Študijsko delo opravljam sproščeno in se znam spopasti s stresom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sošolcem sem vedno pripravljen pomagati.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kot študent sem kritičen do svojega dela in dela drugih študentov, s katerimi sodelujem v okviru skupinskih del.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pri skupinskih delih/na vajah/na predavanjih sem zadržan in raje poslušam mnenja ter ideje drugih članov.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**XSPOL - Spol:**

- Moški  
 Ženski

**Q5 - Letnica vašega rojstva**

**Q6 - Na kateri fakulteti se izobražujete?**

