

DOŽIVLJAJ UŽIVANJA ILI FLOW-a TIJEKOM NATJECANJA

1. UVOD

Motivacijski procesi kod mlađih dobnih skupina tijekom vježbanja kao i u natjecateljskom školskom sportu su zanimljivo područje koje ostavlja dosta prostora za istraživanje. Roberts i Tressure, 1992. razmatraju problem uključivanja djece u sport. Oni ističu važnost natjecateljskog iskustva kao područja socijalnog napretka djece važnog za razvijanje prijateljstva, motivacije i samouvažavanja. No, isto tako upozoravaju da neodgovarajuća klima unutar skupine može rezultirati i nepovoljnim posljedicama. Održavanje poticajne atmosfere naprotiv može povećati motivaciju, ali i “uživanje” kod sve djece, a ne samo one koja se ističu svojim sposobnostima. Czikscentmihalyi 1975 (prema Horga, Štimac 1999) kaže kako djeca mogu spontano doživjeti potpunu uronjenost u aktivnost koju on naziva flow. Djeca u takvim uvjetima uživaju u aktivnosti, a isto tako postižu i najbolje rezultate. Horga i Štimac 1999 ukazuju na to kako postoje socijalni i ekstrinzički razlozi uživanja u vježbanju, dok intrinzičke karakteriziraju dva faktora. Kod djevojčica je to uzbuđenje igre i težnja za majstorstvom, a kod dječaka izazov i težnja za majstorstvom. U istraživanju motivacije kod učenica tijekom nastave TZK– e (Lorger 2002) u populaciji učenica petih razreda izoliran je između ostalih i faktor uživanja u vježbanju koji je definiran osjećajem uživanja u aktivnosti kao i ugodnim osjećajima nakon vježbanja. Osnovno pitanje postavljeno u ovom radu je da li djevojčice tijekom natjecanja (utakmica) uživaju, odnosno doživljavaju uronjenost u aktivnost ili je riječ o nekim drugim elementima koji mogu biti i stresni.

2. METODE RADA

Ispitanici

U ispitivanju su sudjelovale učenice, rukometašice šest osnovnih škola (N = 54) čije su se ekipe uspjele plasirati u završnicu natjecanja u rukometu za prvaka grada Zagreba (prvenstvo županije) u dobi od 4 do 6 razreda. Sudjelovale su ekipe OŠ Brestje, OŠ Voltino, OŠ G. Vitez, OŠ Kralj Tomislav, OŠ S. S. Kranjčević i OŠ I. Mažuranić. Ispitanice su neposredno nakon završene utakmice ispunile upitnik uživanja (flow-a) prerađen prema Jacksonovoj Flow State Scale (Jackson i Marsh 1996).

Upitnik

Upitnik u originalu sadržava 36 čestica. Isto tako u originalnoj izvedbi stupnjevanje ponuđenih tvrdnji izvršeno je na Likertovoj skali od 5 stupnjeva, od potpunog neslaganja do potpunog slaganja s ponuđenom tvrdnjom. Konstruiran je tako da devet skala kroz 36 tvrdnji reprezentira dimenzije flow-a. Svaka skala FSS zastupljena je sa 4 itema. Konstruiranje sadržaja čestica bazirano je na posljednjim istraživanjima flow-a, na analizama intervjuja elitnih sportaša te kvantitativnim analizama koje su rađene na prezentiranom istraživanju (Jackson, Marsh 1996).

Prijevod upitnika izvršila je autorica ovog istraživanja osobno. Prilikom prijevoda iz upitnika su izostavljene čestice broj 8, 22, 31 i 35 jer je sadržaj ovih čestica vrlo teško prevesti, a da bi on ujedno i bio razumljiv učenicama ove dobi i sportskog iskustva. Isto tako reducirana je Likertova skala s pet na tri stupnja (potpuno netočno, nisam sigurna, potpuno točno) kako bi odgovori bili dani sa što manje razmišljanja o postavljenoj tvrdnji.

Obrada podataka

U programu STATISTIKA izračunate su osnovne deskriptivne vrijednosti za svaku česticu upitnika te je provedena faktorska analiza glavnih komponenti uz kriterij da je potrebno izolirati samo onaj broj glavnih komponenti koje će predstavljati najmanju ukupnu količinu valjane varijance (PB – kriterij). Ortogonalna rotacija glavnih komponenti izvršena je uz varimax kriterij.

3. REZULTATI I RASPRAVA

Tablica 1. Osnovni statistički parametri čestica: aritmetička sredina (M), standardna devijacija (s), centralna vrijednost (C), minimalni (MIN) i maksimalni (MAX) rezultat

Varijable	M	S	C	MIN	MAX
1	2,63	,56	3	1	3
2	1,98	,53	2	1	3
3	2,29	,57	2	1	3
4	2,18	,55	2	1	3
5	2,68	,46	3	2	3
6	2,37	,52	2	1	3
7	2,61	,63	3	1	3
8	2,40	,71	3	1	3
9	2,31	,54	2	1	3
10	2,27	,65	2	1	3

(nastavak)

Varijable	M	S	C	MIN	MAX
11	2,55	,53	3	1	3
12	2,14	,65	2	1	3
13	2,79	,34	3	2	3
14	2,38	,59	2	1	3
15	2,22	,66	2	1	3
16	2,46	,66	3	1	3
17	2,74	,55	3	1	3
18	2,61	,59	3	1	3
19	2,20	,62	2	1	3
20	2,79	,49	3	1	3
21	2,40	,65	2,5	1	3
22	2,24	,64	2	1	3
23	2,44	,66	3	1	3
24	2,07	,74	2	1	3
25	2,48	,57	3	1	3
26	2,22	,57	2	1	3
27	2,05	,71	2	1	3
28	2,59	,56	3	1	3
29	2,42	,63	2,5	1	3
30	2,37	,62	2	1	3
31	2,55	,66	3	1	3
32	2,70	,53	3	1	3

Raspon vrijednosti aritmetičkih sredina kreće se od 1.98 (čestica 2) do 2.79 (čestice 13 i 20). Od ukupnog broja čestica (32) polovina odgovora podržava neodlučan stav ispitanica prema sadržaju čestice dok druge vrijednosti pokazuju slaganje sa sadržajem čestica. To je vidljivo i iz centralnih vrijednosti odgovora. Može se dakle reći da je došlo do polarizacije odgovora u dvije skupine u kojima petnaest čestica ima centralne vrijednosti 2.0 i izražava neodlučan stav ispitanica prema sadržaju tvrdnje, dok je u ostalih sedamnaest čestica izraženo slaganje s njihovim sadržajem. Raspon odgovora na čestice upitnika zadovoljava uglavnom u svim česticama.

Tablica 2. Rezultati komponentne analize: karakteristični korijeni (L), postotak njima objašnjene varijance matrice interkorelacija čestica (%), kumulativni postotak (cum %)

	L	%	cum %
1	5.89	18.38	18.38
2	2.78	8.66	27.05
3	2.47	7.69	34.75
4	2.19	6.82	41.56
5	2.09	6.50	48.07
6	1.87	5.84	53.91

Iz rezultata u tablici broj 2 može se zaključiti da prva komponenta predstavlja generalni faktor flow –a jer sadržava značajne projekcije varijabli što pretpostavlja da su njihovi vektori najbliži vektoru prve glavne komponente.

Tablica 3. Projekcije varijabli na faktore (varimax rotacija)

	F1	F2	F3	F4	F5	F6
1	.34	-.08	.25	.36	-.24	.29
2	.18	-.17	.45	.61	.14	-.06
3	.28	-.22	.10	.56	-.06	.10
4	.59	.06	-.23	-.00	-.10	.21
5	.16	.09	.21	.16	-.07	.63
6	-.04	.24	.19	.14	.26	-.16
7	.10	.69	.04	.00	.35	-.11
8	.60	.31	.32	.13	.19	-.02
9	.04	.30	-.03	.08	.47	.31
10	.00	.20	.63	.12	.13	-.20
11	.25	.01	-.15	.14	.50	-.10
12	-.15	.28	-.15	.67	-.07	-.12
13	-.09	.25	.25	-.00	-.29	.00
14	.63	-.01	-.06	.04	.06	-.05
15	.20	.53	.26	-.18	-.22	.06
16	.20	-.04	.24	.18	-.10	-.68
17	.78	.17	.02	.05	-.10	-.11
18	.64	.18	.16	.08	.28	-.26
19	.23	-.19	.71	-.10	.12	.03

(nastavak)

	F1	F2	F3	F4	F5	F6
20	.46	-.07	-.18	.36	-.44	-.32
21	.02	.48	-.14	.51	-.10	.14
22	.14	.07	.04	.65	.20	.07
23	.13	.79	.05	.11	-.03	.23
24	-.09	.11	.56	.12	-.41	.35
25	.42	.29	.27	.08	.08	-.17
26	.64	.00	.03	.04	.22	.29
27	-.09	.18	.74	.02	-.04	.08
28	.03	.38	.09	.54	.14	-.24
29	.59	.08	.01	.38	.09	.27
30	.00	-.00	.25	-.01	.71	.02
31	.17	.78	-.00	.07	.10	.06
32	.48	.46	.22	-.04	-.14	-.18

Nakon analize vrijednosti čestica projiciranih na određene faktore može se zaključiti da četiri faktora “opisuju” osjećaj doživljen za vrijeme natjecanja, dok faktori broj 5 i 6 kao single, odnosno dual faktori nisu pogodni za interpretaciju.

Prvi faktor definiran je sa sedam čestica čije vrijednosti se kreću od 0. 59 (čestica 4) do 0.78 (čestica 17). Sadržaj čestice s najvišom projekcijom: **Volim taj osjećaj prilikom natjecanja i želim ga ponovo doživjeti (0.78)** možda najbolje opisuje doživljeno iskustvo, odnosno doživljaj flow-a. “Taj osjećaj” prilikom natjecanja je očito vrlo specifičan, teško ga je konkretizirati, ali je sigurno vrlo ugodan jer je prisutna želja da se on ponovo doživi. Ovo potkrepljuje i sadržaj čestice broj 8: **Zaista sam uživala u tom iskustvu (0.60)**.

Sadržaji čestica broj 26: **Izazov i moje sposobnosti su na istoj razini (0.64)** i broj 18: **Osjećala sam se dovoljno sposobnom za natjecanje (0.63)** navode na zaključak da je osjećaj kada se vlastitim sposobnostima svladavaju izazovi natjecanja, a pri tome i uživa u doživljenom iskustvu vrlo ugodan i pridonosi određenom “samoispunjenju”, odnosno osjećaju potpunog zadovoljstva.

Ipak, sadržaji čestica: **Osjećala sam da mogu kontrolirati ono što radim (0.62)**, **Bilo mi je potpuno jasno da sam to dobro izvela (0.59)** i **Potpuno sam usmjerena (koncentrirana) na zadatak u igri (0.59)** upućuju na zaključak da nije moguće u potpunosti isključiti svjesne trenutke, no ti svjesni trenuci ovdje samo intenziviraju doživljenu “uronjenost” u aktivnost jer, zadovoljstvo dobro izvedenim

pokretom i dobro obavljenim zadatkom tijekom igre samo će pridonijeti doživljaju ugone.

Drugi faktor definiran je s dvije čestice visokih vrijednosti (23 i 31), te sa česticama broj 7 i 15 nižih vrijednosti. Čestica broj 23: **Nisam bila zabrinuta o tome kakav ću dojam ostaviti (0.78)** i čestica broj 31: Nisam opterećena time što drugi misle o meni (0.78) pokazuju da je atmosfera u kojoj se natjecanje odvija lišeno socijalne prisile. Sadržaj čestice broj 7: **Nisam bila opterećena time što drugi misle o meni** pokazuje da u trenutku natjecanja djevojčice nisu opterećene pritiscima izvana, odnosno publikom ili voditeljem (trenerom) ekipe. Iako čestica broj 15 ima nižu vrijednost projekcije (**0.52**), ona svojim sadržajem: **Tijekom aktivnosti nisam bila zabrinuta svojom izvedbom** potkrepljuje ranije rečeno. Za definiranje ovakvog stanja mogu biti važna dva elementa. Prvi je činjenica da ostvareni plasman među šest najboljih ekipa u gradu Zagrebu vjerovatno zadovoljava većinu sudionica natjecanja pa je “pritisak” sa strane manji nego kada je riječ o kvalifikacijskim utakmicama. Drugi elemenat je vjerovatno dobra tjelesna i tehnička pripremljenost sudionica natjecanja pa su one u skladu s navedenim sigurne u svoju izvedbu.

Treći faktor definiran je česticama broj 27 i 19 koje ga veličinom svojih koeficijenata u glavnini određuju, a sadržaji čestica broj 10 i 24 ga upotpunjavaju. Pokrete izvodim automatski (0.71), **Pokrete izvodim automatski, bez razmišljanja (0.74)**, **Činilo se da se stvari događaju automatski (0.63)**, te **Za vrijeme meča osjećala sam se kao da je vrijeme stalo (0.56)**. Sadržaji ovih čestica pokazuju da je došlo do automatizma u izvođenju pokreta, odnosno došlo je do spajanja misaonih procesa sa manifestiranom radnjom. Ovo “stapanje” svijesti i izvedbe pokazuje maksimalnu isključenost misaonih procesa i potpunu “uronjenost” u aktivnost.

Sadržaji čestica projiciranih na **četvrti** faktor pokazuju da je došlo do simbioze misaonih procesa koji su usmjereni na poboljšanje automatske izvedbe pokreta i uživanja u dobro izvedenoj vještini. Potpuna kontrola, svijest o dobro izvedenom pokretu, jasno određeni ciljevi, te točno znanje o onome što treba učiniti su “u službi” dobrog osjećaja. Brzi i točno izvedeni pokreti pridonose dobrom osjećaju tijekom natjecanja, ostvarenju cilja, koji ne mora nužno biti pobjeda na natjecanju već osobna promidžba i samopotvrđivanje dobrom demonstracijom tehnike. Sve ovo pridonosi općem zadovoljstvu sudionika natjecanja. **(Pokrete izvodim točno i bez razmišljanja o izvedbi (0.61)**, **Bila sam svjesna koliko dobro izvodim pokret (0.67)**, **Osjećam da imam potpunu kontrolu (0.65)**, **Točno znam što trebam učiniti (0.56)**, **Moji ciljevi su jasno određeni (0.54)**.

4. ZAKLJUČAK

Na uzorku od 54 učenice koje su sačinjavale šest školskih rukometnih ekipa u završnici natjecanja za prvaka grada Zagreba primjenjen je modificirani upitnik Flow State Scale (FSS) (Jackson, Marsh 1996) koji ispituje razinu flow-a tijekom određene aktivnosti. Faktorskom analizom potvrđeno je postojanje doživljaja flow-a koji je opisan uživanjem u posebnoj iskustvu koje natjecanje pruža kao i željom da se on ponovo doživi (faktor 1). Isto tako sudjelovanje u natjecanju bez socijalne prisile, te automatska prezentacija pokreta koji doprinose osjećaju zadovoljstva upućuju na činjenicu da natjecanje i iskustvo koje ono pruža može biti vrlo jak razlog (ako ne i glavni) participiranja u određenoj aktivnosti. Ipak, nije u potpunosti moguće odvojiti misaone procese od aktivnosti koja se izvodi, ali oni u ovom slučaju doprinose jačem doživljaju flow-a.

5. LITERATURA

1. Horga, S., Štimac, D. (1999). Zašto djeca vježbaju? Evaluacija jedne motivacijske skale, *Kineziologija*, 31, 1: 57-63.
2. Jackson, S. A., Marsh, H. W. (1996). Development and Validation of Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35.
3. Lorger, M. (2002). Faktori motivacije i razlike u motivaciji učenica osnovne škole na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, magistarski rad, Zagreb, str. 71.
4. Roberts, G., Treasure, D. C. (1992). Children in Sport. *Sport Science Review*, 1 (2): 46-64.