

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Visokošolski študij  
Psihologija športa

## **ZANOS V VRHUNSKEM ŠPORTU**

DIPLOMSKA NALOGA

**MENTOR:**

izr. prof. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.

**RECENZENT:**

prof. dr. Stojan Burnik, prof. šp. vzg.

**KONZULTANT:**

prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.

Avtor dela:

**ANŽE ŠPEHAR**

Ljubljana, 2015

## **POSVETILO**

Diplomsko nalogo posvečam vsem športnikom, trenerjem in tudi tistim, ki bi v športu radi odkrivali nove poti.

**KLJUČNE BESEDE:** zanos, športnik, občutek, optimalno izkustvo, osredotočenost

## **ZANOS V VRHUNSKEM ŠPORTU**

**Anže Špehar**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2015**

**Visokošolski študij, psihologija športa**

**Število strani: 48; število slik: 4; število tabel: 3; število virov: 29**

### **IZVLEČEK**

Namen in cilj ugotovitve diplomske naloge je, ali obstajajo razlike v doživljanju zanosa med spoloma ter med ekipnimi in individualnimi tekmovalci v vrhunskem športu. Šport nudi veliko možnosti, da se športnik sooči z občutkom zanosa. Za doživetje tako imenovanega občutka, je pomembno, da so dosežene sposobnosti športnika uravnotežene z izzivom, ki ga ponuja šport. V primeru neusklajenosti z izzivom pride do drugačnih občutij, kot so apatičnost, dolgočasje in anksioznost. Zanos oz. optimalno izkustvo je mentalno stanje, kjer posameznik občuti globoko povezanost telesa in duha. Ko športnik izkusi občutek zanosa, so njegove sposobnosti usklajene z izzivom, popolnoma se zlije z izvajanjem gibov, cilji so jasni, povratna informacija je nedvoumna, v trenutku je popolnoma osredotočen, čuti nadzor nad dogajanjem, občuti, da čas teče drugače kot po navadi, zunanji dogodki postanejo tuji ter navsezadnje, športnik pridobi izkušnjo avtoteličnosti, ki pove, da opravlja nalogo skoraj avtomatično. Zanos v vrhunskem športu je za posameznika pomemben, saj športnik med doseganjem cilja uživa in s tem zagotavlja boljšo kakovost izvedbe gibov. Preizkušanci so bili kategorizirani športniki, in sicer smo izbrali 20 tekmovalcev in 20 tekmovalk. Od vsakega spola smo izbrali 10 individualnih ter 10 skupinskih tekmovalcev. Kot pripomoček za ocenjevanje zanosa smo uporabili lestvici DFS-2 (Dispositional Flow Scale – 2) ter FSS-2 (Flow State Scale – 2). Vprašalnika sta namenjena ocenjevanju doživljanja zanosa med izvajanjem fizičnih aktivnosti in se delita na 9 podlestv, skupno pa zajemata po 36 postavk. Posameznik ga izpolnjuje s pomočjo 5-stopenjske lestvice. 9 podlestv predstavlja 9 dimenzij zanosa, ki se ponovijo 4-krat na vprašalnik. Pridobljene rezultate smo nato uredili v excelu, kjer smo pripravili tabelo in vanjo vnesli povprečne vrednosti. Urejene podatke smo nato s pomočjo

Pearsonovega koeficienta korelacije med seboj primerjali. Stanje zanosa doživljajo športniki po istem principu, kjer je ključnega pomena posameznikovo dožemanje okolja, sebe ter naloge. Optimalno izkustvo je občutek, ki ga telo zazna ob sproščanju adrenalina ob pozitivnem opravljanju zadane naloge. Občutek zanosa torej ne doživljajo športniki na drugačen način, ampak ravno nasprotno, občutek interpretiramo drugače, čeprav ga doživljajo na popolnoma isti način. V različnih športih, na različnih ravneh, športniki opisujejo stanje zanosa oz. optimalno izkustvo na podoben način, kjer se vsi počutijo močne, stvari so pod kontrolo in v izkušnji uživajo zaradi aktivnosti same in ne zaradi zmage.

**KEY WORDS:** flow, athlete, sensation, optimal experience, focus

**FLOW IN COMPETITIVE SPORT**

**Anže Špehar**

**University of Ljubljana, Faculty of sport, 2015**

**Higher education, sports psychology**

**Number of pages: 48; number of photos: 4; number of tables: 3; number of sources: 29**

**ABSTRACT**

Purpose and objective of the thesis is to determine any differences of experiencing flow between team and individual athletes. To experience the so-called sense of flow it is important that the abilities achieved by athlete are balanced with the challenge offered by Sport. In case of the uncoordinated challenge it leads to different feelings as apathy, boredom and anxiety. Flow or optimal experience is a mental state where individual feels a deep connection of body and mind. To experience flow the athletes ability needs to align with the challenge, merging with action and awareness, it has clear goals, receives unambiguous feedback, concentration on the task at hand, sense of control, loss of self-consciousness, transformation of time and last the autotelic experience which tells that athlete performs the task almost automatically. Flow in elite sport is important for the individual because it offers them better quality of movements. Categorized athletes were tested. We have chosen 20 male competitors and 20 female competitors. From each gender we selected 10 individuals and 10 group competitors. As a tool for the evaluation of flow we used two types of scales. Dispositional Flow Scale – 2 known as DFS-2 and FSS-2 known as Flow State Scale – 2. Flow questionnaires were aimed at estimating the experience of flow during the performance of physical activities. Questionnaire share 9 subscale and in total it covers each with 36 pedestals. The individual fulfills the questionnaire with the help of 5 point scale. 9 subscales represents 9 dimensions of flow which are repeated 4 times per questionnaire. Results were then obtained and edited in Excel where we have prepared the table for obtained results. Then we used a Pearson product-moment correlation coefficient to measure linear correlation between two variables. Athletes experience flow state on the

same principle. The main key of flow is individuals perception of self, environment and activity. Optimal experience is the feeling that the body detects when adrenaline is released on the positive performance of given tasks. Feeling of extasy is experienced by athletes in the same way, they just interpret it differently. Athletes of different disciplines describe the state of flow in a similar way where they feel strong, things are under control and enjoy the experience because of the activities itself and not for the victory.

# KAZALO

<b>1. UVOD</b> .....	8
<b>1.1. DVODIMENZIONALNI MODEL ZANOSA</b> .....	12
<b>1.2. DIMENZIJE ZANOSA</b> .....	14
<b>1.2.1. SPOSOBNOST, USKLAJENA Z IZZIVOM</b> .....	14
<b>1.2.2. ZLITJE Z AKTIVNOSTJO</b> .....	17
<b>1.2.3. JASEN CILJ</b> .....	18
<b>1.2.4. NEDVOUMNOST POVRATNIH INFORMACIJ</b> .....	19
<b>1.2.5. POPOLNA OSREDOTOČENOST NA NALOGO</b> .....	21
<b>1.2.6. OBČUTEK NADZORA</b> .....	22
<b>1.2.7. ZMANJŠANA STOPNJA SAMOZAVEDANJA</b> .....	23
<b>1.2.8. SPREMENJENO DOŽIVLIJANJE ČASA</b> .....	25
<b>1.2.9. AVTOTELIČNOST IZKUŠNJE</b> .....	26
<b>1.3. CILJI IN HIPOTEZE</b> .....	28
<b>2. METODE DELA</b> .....	29
<b>2.1 PREIZKUŠANCI</b> .....	29
<b>2.2 PRIPOMOČKI</b> .....	30
<b>2.3 POSTOPEK</b> .....	31
<b>3. REZULTATI IN RAZPRAVA</b> .....	33
<b>3.1 RAZLIKE MED SPOLOMA</b> .....	33
<b>3.2 RAZLIKE MED ŠPORTNIKI INDIVIDUALNEGA IN SKUPINSKEGA ŠPORTA</b> .....	38
<b>4. SKLEP</b> .....	44
<b>5. VIRI</b> .....	46

## 1. UVOD

Popolna vpletenost, maksimalna osredotočenost in občutek ekstaze pri doseganju cilja v vrhunskem športu je mentalno stanje, ki ga je v zgodnjih sedemdesetih letih prejšnjega stoletja na podlagi tisočih intervjujev madžarsko–ameriški psiholog Mihaly Csikszentmihalyi poimenoval zanos. Csikszentmihalyi (1991) opisuje zanos kot trenutno subjektivno izkušnjo, pri čemer je bistvenega pomena posameznikovo dožemanje naloge, sebe in okolja. Prav tako omenja, da tako moški kot ženske zanos opisujejo povsem enako. Športniki se počutijo povezani kot eno z aktivnostjo, ki jo izvajajo in vedo, da so močni ter sposobni kontrolirati občutek vsaj za trenutek. Izkušnja zanosa nam da občutek užitka (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Stanje zavesti, poimenovano zanos, je celosten občutek, pri katerem smo popolnoma zavzeti in notranje motivirani za izvajanje določene aktivnosti (Csikszentmihalyi, 1975). V tem stanju je posameznik globoko vključen v aktivnost, samo izvajanje pa nam predstavlja zadovoljstvo in notranjo motivacijo (Avsec, 2011). Izkustvu, ki ga v stanju zanosa občutimo, pravimo tudi optimalno izkustvo.

Optimalno izkustvo je odvisno od športnikove sposobnosti nadzorovati dogajanje v svoji zavesti, trenutek za trenutkom. Vse kar doživimo, veselje, bolečino, dolgčas, zanimivost, je v mislih predstavljeno kot informacija in če smo sposobni to informacijo kontrolirati, potem smo mi tisti, ki se odločamo, kako bo naše življenje izgledalo. Ljudje opisujejo izkustvo kot stanje zavesti, kjer je zavest harmonično urejena in želijo nadaljevati v tem, kar koli počnejo za svoje dobro (Csikszentmihalyi, 1991). Stvari, ki jih športniki počnejo, od nastopa pred številčno publiko, neštetim številom televizijskih ekranov do trenutkov na tekmovanjih, ki so odločilni za zmago, so v večji meri stresni. Kljub temu da treniranje in tekmovanje postajata vedno bolj varna, sama oskrba športnikov s strani medicine ter varnostni sistemi preprečujejo športniku, da se huje poškoduje (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999).

Zanos je predmet preučevanja številnih avtorjev na različnih področjih, in sicer na področju športa in fizičnih aktivnosti (npr. Jackson in Csikszentmihalyi, 1999; Hunter in Csikszentmihalyi, 2000), ter na ostalih področjih, kot so učenje, glasba, vzgoja, splet ter s področja dela in prostega časa. Csikszentmihalyi (1975) pravi, da visoka stopnja notranje



motivacije povzroči zanimanje in vključenost v delo, ki ob usklajevanju težavnosti naloge in sposobnosti posameznika omogoča, da ljudje izkusimo stanje zanosu. Študije, opravljene pri vrhunskih športnikih, poročajo, da športniku prejeti treningi pozornosti povečajo občutek zanosu ter izboljšajo športne sposobnosti oz. zmogljivosti (Bernier, 2009; Schwanhauser, 2009, v Cathcart, McGregor in Groundwater, 2014).

V svetu športa smo spoznali, kako pomembna je povezanost med našim telesom in duhom. V današnjem času postati vrhunski športnik zahteva od športnika veliko več kot le redni trening. S preučevanjem športnikovih sposobnosti s psihološkega vidika nas je pripeljalo do mentalnega stanja zavesti, imenovanega zanos, v katerem je športnik sposoben nadzorovati um in se popolnoma osredotočiti ter usmeriti vso pozornost na izvajanje aktivnosti. Stanje zavesti v trenutku zanosu sta Jackson in Csikszentmihalyi (1999) opisala kot harmonično doživetje, kjer um in telo delujeta skupaj. Številne raziskave prikazujejo, da v stanju zanosu posameznik v celoti izkorišča svoj potencial, je notranje motiviran za opravljanje naloge, zmanjša se njegova stopnja samozavedanja in občutka za čas. Posameznik je v zanosu popolnoma osredotočen na aktivnost, dobi takojšnjo povratno informacijo, ukrepa spontano in je brez razmišljanja povezan z dejavnostjo (Wu, Lin in Lin, 2011). Jackson in Csikszentmihalyi (1999) sta na podlagi raziskav o zanosu in doseganju tako imenovanega občutka potrdila, da um in telo v tem stanju dosežeta popolno usklajenost pri izvajanju zadane aktivnosti. Problem nastane, ko smo ljudje tako zafrustrirani za doseg cilja, da prenehamo uživati v sedanosti in izgubimo priložnost za zadovoljstvo (Csikszentmihalyi, 1991). V športu bi to pomenilo, da se športnik ozira na cilj in ne na trenutno izvedbo, ki pelje do cilja.

Jackson in Csikszentmihalyi (1999, str. 4) sta v raziskavah o zanosu v športu pridobila izkušnje športnikov iz različnih disciplin. Ena izmed disciplin, ki jo omenjata, je plavanje, kjer plavalec opiše občutke zanosu na sledeči način: *»Ko sem bil najbolj zadovoljen s svojim nastopom, sem se počutil eno z vodo, močnimi zamahi in ostalo ... Resnično sem se počutil usklajenega z vsem, kar sem počel. Točno sem vedel, kako želim odplavati tekmo, občutek je bil, kot da imam vse pod kontrolo. Čeprav sem se zavedal, kaj vse počnejo ostali tekmovalci, sem bil vseeno popolnoma osredotočen na vsak zamah posebej. Vedel sem, da jih prehitevam,*

*vendar se za to nisem zmenil. Ne da mi je bilo vseeno, ampak enostavno sem užival v sami izvedbi. Tako močno sem užival, da sem samo nadaljeval, imel vse pod kontrolo in zmagal.»*

Posameznik stanje zanosa doseže takrat, ko svoje sposobnosti visoko ocenjuje, hkrati pa nalogo dojema kot izziv. Vedno pa ne pride do zanosa, kajti poznamo tudi druge občutke, ki jih lahko posameznik doseže, ko se sooča z izzivom (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Kadar športnik ocenjuje svoje sposobnosti kot nizke in doživljanje naloge kot težavno, ustvarijo pri športniku stanje anksioznosti oz. stanje živčne napetosti, ker mu nikakor ne uspe priti do cilja. Pri tem pa ga ovirajo tesnoba, strah ali zaskrbljenost zaradi stresnega položaja. Nizke sposobnosti in odsotnost doživljanja izziva sprožita občutek apatije, saj športniku primanjkuje zanimanje za aktivnost in je z mislimi popolnoma drugje. Ko športnik svoje sposobnosti ocenjuje kot visoke in zazna lahkoten izziv, se sproži občutek dolgočasje (Csikszentmihalyi, 1991).

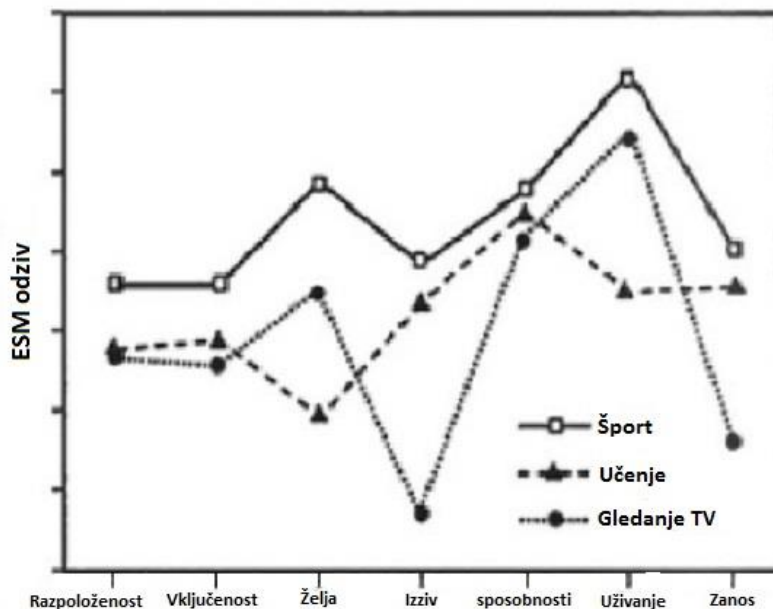
Tušak in Tušak (2003) ugotavljata, da intrinzična motivacija povzroči občutke uživanja in zadovoljstva. Stanje zanosa v športniku povzroči ugodno stanje, ki ga pripravi do te meje, da svoje sposobnosti premakne preko svojih moči in s tem izboljša svojo izvedbo ter rezultat. V tem stanju ni strahu pred neuspehom, posameznik čuti, da ima nadzor nad svojim početjem ter deluje avtomatično in nezmotljivo (Musek, 2007).

Aristotel je ugotovil, da bolj kot karkoli drugega, moški in ženske iščejo srečo. Želja športnika po zmagi, slavi ali uspehu se pojavi zato, ker pričakuje, da ga bo to osrečilo, vendar sreča ni odvisna od zunanjih dogodkov, ampak od tega, kako si jih razlagajo (Csikszentmihalyi, 1991). Musek (2007) omenja, da je za stanje zanosa značilno pristo usmerjanje pozornosti, odsotnost distresa, stapljanje dejavnosti in zavesti, jasni cilji in povratne informacije, občutek popolne kontrole, časa ter odsotnost samozavedanja. Distres povzroča negativne učinke, do katerih pride zaradi ponavljajočega se stresa, s katerim se posameznik ni sposoben spopasti, saj so njegove sposobnosti manjše od zahtev (Selye, 1975).

Kontinuirano doživljanje zanosa zahteva nenehno razvijanje in odkrivanje novih znanj, kajti posameznik optimalnega izkustva ne more dolgo doživljati pri aktivnosti iste zahtevnosti. Če

se izziv kmalu ne spremeni, postanemo zdolgočaseni, to pa nas sili, da razvijamo svoje sposobnosti, ki nam bodo omogočile ponovno doživljanje zanosa (Csikszentmihalyi, 1991).

S. A. Jackson in M. Csikszentmihalyi (1999) sta opravila raziskave o ravnotežju med sposobnostjo in izzivom. S pomočjo ESM (Experience Sampling Method) oz. Metode vzorčenja izkušnje, kjer je več kot 800 mladostnikov, starih med 11 in 18 let, v določenem časovnem intervalu poročalo, kaj delajo, o čem razmišljajo, kako so razpoloženi in kako se počutijo. Na Sliki 1 je prikazan graf, kjer je razvidno, da stanje zanosa največkrat mladostniki dosežejo med športno aktivnostjo, manjkrat med učenjem ter najmanjkrat pri gledanju televizije.



Slika 1. Rezultati odzivov od več kot 800 posameznikov, kako pogosto občutijo opisana občutja v športu, pri učenju ter med gledanjem TV (Bidwell, Csikszentmihalyi, Hedges in Schneider, 1995, v Jackson in Csikszentmihalyi, 1999).

Graf na Sliki 1 prikazuje, da posameznik lažje doživi zanos pri športu kot pri učenju in gledanju televizije, kajti v športu posameznik vedno bolj razvija svoje sposobnosti in je potreben vedno večji izziv. Nato pa imamo sposobnosti športnikov v vrhunskem športu, ki imajo težke treninge v primerjavi z njihovim prvim treningom. Pred začetkom tekmovanja ima športnik zaradi dobre pripravljenosti velike želje, hkrati pa je tudi nervozen, ker mu tekmovanje pomeni veliko, zato si želi dati vse od sebe. Dejstvo je, da vsak, ki se lahko

osredotoči na pozornost, lahko doživi občutek zanosa. Ko zajamemo vse podatke, lahko rečemo, da je zanos stanje zavesti, kjer športnika aktivnost popolnoma prevzame ter izloči vse druge misli in čustva. Torej zanos je osredotočenost. Več kot osredotočenost lahko rečemo, da je harmonično doživetje takrat, ko um in telo neutrudljivo sodelujeta in dajeta športniku občutek, da se je zgodilo nekaj posebnega. Cilj v športu je nedvoumno zmagati, vendar občutek zanosa ni odvisen od zmage, saj sam občutek ponuja več kot samo uspešnost (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Zanos je stanje, ki se ne pojavi samo v športu, ampak je predstavljen na različnih področjih v življenju. Csikszentmihalyi (1991) je pridobil izkušnjo zanosa od slikarja, ki ni vedel, kakšno sliko bo narisal, ampak je točno vedel, ali je črta, ki jo je narisal primerna ali ne. Zato omenjamo, da je v športu lažje doseči stanje zanosa, kjer je cilj točno določen, povratna informacija je takojšnja, jo lažje zaznamo in se tudi nanjo primerno odzovemo.

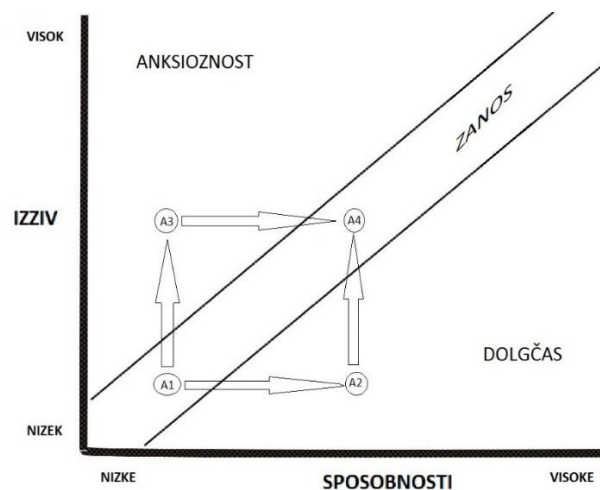
Pozornost in zanos sta pri vrhunskih športnikih povezana. Rezultati kažejo, da se vrsta spola in športa pri doživljanju zanosa ne razlikujeta v pozornosti in zanosu. Se pa razlikujeta glede na odnos med konstrukti zanosa. Občutek zanosa pri športniku krepi njegove zmogljivosti (Cathcart idr., 2014).

### 1.1. DVODIMENZIONALNI MODEL ZANOSA

Pri raziskavah o doživljanju zanosa sta Jackson in Csikszentmihalyi (1999) ugotovila, da posameznik lahko doseže stanje zavesti takrat, ko svoje sposobnosti visoko ocenjuje, hkrati pa nalogo dojema kot izziv. Sposobnosti vrhunskih športnikov pri doseganju ciljev na tekmovanjih so močno razvite, vendar je potrebno upoštevati, da se športniki primerjajo med seboj in je njihov izziv odvisen od dosežkov nasprotnika, ki prav tako s pomočjo treningov razvija svoje sposobnosti. Zlato pravilo zanosa pravi, da je razmerje med izzivom in sposobnostjo v ravnovesju. Izziv, s katerim se športnik sooča, je usklajen z njegovo sposobnostjo, da pridobi občutek zanosa.

Na Sliki 2 je predstavljen diagram, s katerim je Csikszentmihalyi (1991) poskušal razložiti, kdaj posameznik pridobi občutek zanosa. Obrazložitev je predstavljena na primeru igralca tenisa.

Dve pomembni dimenziji, kot sta sposobnost in izziv, predstavljata vsaka svojo os. Črka A prestavlja Anžeta, fanta, ki se uči igrati tenis. Anže je predstavljen na štirih področjih. Ko je začel igrati ( $A_1$ ), imel Anže v tej točki zelo nizke sposobnosti, zato je edini izziv, s katerim se bori, udarjanje žogice čez mrežo. Izziv prav tako ni velik, vendar Anže uživa v izkušnji, kajti ima ravno pravšnje sposobnosti za to nalogo, zato bo Anže v tej točki verjetno v zanosu, vendar ne za dolgo. Kasneje, če bo še treniral, bo izboljšal svoje sposobnosti, zato mu bo postalo dolgčas pri udarjanju žogice čez mrežo ( $A_2$ ). Zgodi pa se lahko, da dobi nasprotnika, ki poveča njegov izziv. Anže začuti, da so njegove sposobnosti nižje od nasprotnika, zato bo pridobil zaradi težkega izziva občutek anksioznosti ( $A_3$ ). Ni važno, ali gre za dolgočasje ali anksioznost, v vsakem primeru se lahko Anže vrne nazaj v stanje zanosu. Ko se sposobnosti in izziv pri Anžetu približajo na isto raven, lahko pridobi občutek zanosu ( $A_4$ ).



Slika 2. Diagram zanosu (Mihaly Csikszentmihalyi, 1991, str. 74).

Z diagramom na Sliki 2 je Csikszentmihalyi (1991) lažje obrazložil, kdaj človek stopi v občutek zanosu. Občutek zanosu lahko posameznik doseže, ko so sposobnosti in izzivi usklajeni. Občutek zanosu je z večjimi sposobnostmi in s težjim izzivom globlji. Doživljanje zanosu je odvisno od usklajenosti med izzivom in sposobnostjo posameznika ob izvajanju določene aktivnosti oz. v našem primeru, ko se športnik sooča z izzivom na tekmovanju. Ko so posameznikove sposobnosti napredovale, je izziv postal dolgočasen, zato je potrebno, da se sooči z večjim izzivom, da zopet lahko doživi stanje zanosu. V primeru, da je izziv

prezahteven, posameznik pridobi občutek živčne napetosti. Prilagajanje izziva s sposobnostjo je zlato pravilo, da doživi posameznik občutek zanosa (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999).

## 1.2. DIMENZIJE ZANOSA

Občutek zanosa so omenjali številni, tako profesionalni kot rekreativni športniki na različnih ravneh tekmovanja (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Csikszentmihalyi (1991) je izkušnjo zanosa razložil v devetih dimenzijah: ravnovesje med izzivom in sposobnostmi; zlitje z aktivnostjo; jasnost ciljev; nedvoumnost povratnih informacij; popolna osredotočenost; občutek nadzora; izguba samozavedanja; spremenjeno doživljanje časa in avtoteličnost izkušnje. Navedene dimenzije poudarjajo dejavnike, ki so povezani z notranjim izkustvom in zunanji okoljskimi dejavniki. Ob doživljanju zanosa je prisotna vsaj ena dimenzija, po navadi pa so prisotne vse (Avsec, 2011). Chen, Wigand in Nilan (1999) so dimenzije zanosa razvrstili v tri faze: kot prva je predhodna faza, ki vključuje ravnovesje med izzivom in sposobnostmi, jasne cilje ter takojšnje povratne informacije. Kot drugo so omenili fazo izkušnje, ki jo zaznamo med zanosom; združitev aktivnosti in zavedanja, koncentracije ter občutka nadzora. Faza učinkov je omenjena kot tretja faza, ki opisuje posameznikove notranje izkušnje, kot so izguba samozavedanja, spremenjeno doživljanje časa ter avtoteličnost. Avtoteličnost izkušnje opisuje samo nadgrajevanje (Avsec, 2011).

### 1.2.1. SPOSOBNOST, USKLAJENA Z IZZIVOM

Sposobnosti športnika se nanašajo na posameznikovo zmožnost reševanja nalog, ki jih izvaja v času aktivnosti, izziv pa predstavlja stopnjo, do katere se športnik spopada z zadanimi nalogami (Shin, 2006).

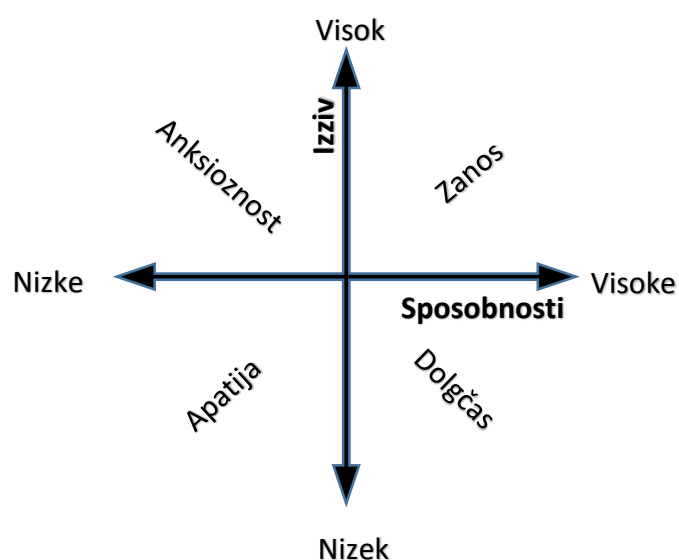
Usklajenost med izzivom in sposobnostmi se pojavi pri aktivnostih z določenim ciljem in pravili, ki zahtevajo vlaganje psihične energije, napora, določenih spretnosti in veščin (Avsec, 2011). Jackson in Csikszentmihalyi (1999) sta opisala pomembnost visokega ocenjevanja sposobnosti ter dojemanja naloge kot izziv. Prav tako sta ugotovila, da lahko posameznik

vzdržuje pojavljanje zanos v svoji športni aktivnosti, vendar mora stalno nadgrajevati svoje sposobnosti in njim prilagajati izzive. Kovač in Tušak (2012) dodajata, da je ravnotežje med izzivom in sposobnostmi prvi pogoj za pojav občutka zanos. Zanos se pojavi le ob posameznikovi primernih kompetencah pri izvajanju športne dejavnosti. Usklajenost med izzivom in sposobnostmi ni statično, ampak se neprestano pomika na višje ravni. Da športnik doseže občutek zanos je nujno, da čuti, da bodo njegove sposobnosti na fizičnem, tehničnem, taktičnem in mentalnem nivoju kos izzivu, ki si ga je zadal (Weinberg in Gould, 2003).

V svetu športa, kjer so pravila znana, je še toliko lažje doživeti zanos. Dejavnost oz. aktivnost, s katero se športnik spopada, potrebuje določeno koncentracijo v pozornosti s ciljem. V širšem smislu vsaka dejavnost vsebuje skupek možnosti za ukrepanje oz. izzive, ki zahtevajo primerno sposobnost športnika (Csikszentmihalyi, 1991). Vsak posameznik najde ravnotežje med doseženimi sposobnostmi ter izzivom, ki ga ponuja tekmovanje v športu in vodi do občutka zanos (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Visoke stene v visokogorju so za večino ljudi samo ogromne skale, ki že od nekdaj tam stojijo in se skoraj ne premikajo, ampak za izkušenega plezalca je to prostor, ki mu ponuja neskončno kompleksno simfonijo duševnih in telesnih izzivov (Csikszentmihalyi, 1991).

Izziv konkurence je lahko spodbuden in prijeten, vendar ko premagamo nasprotnika, v mislih hočemo nastopati čim bolje in takrat po navadi uživanje izgine. Igre, športi, umetniških in literarnih oblik, so se razvili skozi stoletja z izrecnim namenom, da bogatijo življenje s prijetno izkušnjo. Ljudje začnemo uživati v točno določenem trenutku, in sicer takrat, ko svoje sposobnosti dojemamo za dovolj močne, da premagamo izziv. Pri tenisu bo na primer slabše usposobljen igralec pridobil občutek tesnobe, boljši igralec pa se bo dolgočasil. Uživanje se pojavi na meji med dolgčasom in tesnobo, ko so izzivi uravnoteženi s sposobnostjo posameznika (Csikszentmihalyi, 1991).

Usklajenost oz. uravnoteženost izziva in sposobnosti je pogoj za doživljanje zanos, ne glede na to, ali gre za športne, čustvene, glasbene ali kakršne koli druge izzive (Jackson in Hanin, 2000; Freer, 2009).



Slika 3. Model zanosa z vidika dimenzije izziva in sposobnosti (Csikszentmihalyi, 1997).

Na Sliki 3 je razviden model zanosa z vidika usklajenosti izziva in sposobnosti. V primeru neusklajenosti, ko so športnikove sposobnosti nizke ter odsotno doživlja izziv, pridobi občutek apatije. Anksioznost nastopi, kadar je izziv previsok za športnikove sposobnosti, občutek dolgčasa pa, kadar so sposobnosti prevelike glede na izziv. Ko so posameznikove sposobnosti in izzivi v ravnovesju, to omogoča, da športnik doseže visoko stopnjo koncentracije, ki vodi v zlitje z aktivnostjo, pri tem pa izkusi veselje pri opravljanju zadane naloge (Csikszentmihalyi, 1975).

Samozavest je potrebna, da drugače gledamo na situacijo pred nami. Da se lahko v to prepričamo, je potrebno pomisliti na pretekle uspešne dogodke in ne na tiste neuspešne, ki lahko zmedejo koncentracijo pri nadaljnjem dogodku (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999).



### 1.2.2. ZLITJE Z AKTIVNOSTJO

V tej fazi zanosa športniki opisujejo, da se počutijo kot eno z gibanjem, ki ga ustvarjajo med aktivnostjo. Namesto da misli opazujejo svoje telo od zunaj, se misli združijo s telesom v eno (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999).

Športnik postane tako vpleten z aktivnostjo, da dobi občutek, kot da se vse skupaj dogaja skoraj samodejno, kajti športnikove sposobnosti so dovolj razvite, da se sooči z izzivom in je pri tem tudi uspešen. Csikszentmihalyi (1991, str. 54) je zapisal izkušnjo plezalca med uspešnim premagovanjem zahtevnega izziva na tekmovanju: *»Prišel je trenutek, ko sem prišel s premagovanjem naslednjega problema. Tako močno sem se osredotočil na izvedbo giba, da sem popolnoma izgubil občutek, da tekmujem, kaj šele, da me nekdo opazuje.«* V tem trenutku je plezalec sproščen, energičen ter popolnoma skoncentriran. Ko pripleza do vrha stene, je vesel, da je konec, vendar globoko v sebi si želi, da bi to trajalo večno.

Vključenost v aktivnost oz. istovetnost z gibanjem športniku povzroča, da se povratna informacija v mislih samodejno pojavlja kot dihanje. Ko se to zgodi, se oseba počuti eno z aktivnostjo (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Csikszentmihalyi (1991) omenja, da je namen zanosa ostati v zanosu, vendar motnja v koncentraciji lahko ta občutek hitro prekine. Trajanje zanosa omogoča neopazno prehajanje iz aktivnosti v aktivnost.

Popolna vpletenost vrhunškega športnika pri doseganju cilja ga pripelje do občutka, kjer je tako globoko v aktivnosti, da mu nič drugega v danem trenutku ni pomembno. Csikszentmihalyi (1991) dodaja, da je pri zanosa vsa pozornost osredotočena samo na ustrezne dražljaje. Športniki razlagajo zlitje z izvedbo na različne načine, odvisno od športa oz. same aktivnosti. Jackson in Csikszentmihalyi (1999) sta od različnih športnikov pridobila različne izkušnje, na primer veslača, ki razlaga, kako je dobil občutek, da je njegova roka postala veslo ter košarkarja, ki pravi, da je združen s soigralci v enega igralca, tako kot je roka del telesa in ko vrže žogo na koš, ima občutek, kot da je lok, v katerem leti žoga, v mislih postala njegova roka, ki vodi žogo v pravo smer.

Zlitje z izvedbo je celovita izkušnja, ki je odvisna od drugih komponent. Športniki opisujejo to izkušnjo z različnimi besedami: *»Vse poteka gladko in tekoče. Popolnoma sem absorbiran s svojim gibom.«* Nekateri opisujejo tako močno koncentracijo, da v njihovo zavest ne vstopi nič drugega. Športniki so celosten dogodek opisali prav tako na več načinov: *»Stvari so se dogajale avtomatično,«* *»reakcije so hitrejše, samo zgodijo se,«* *»popolnoma sem se zanašal na občutke v telesu,«* *»počutil sem se, kot da me upravljajo z daljincem.«* Opisani občutki pridejo skozi stapljanje uma s telesno aktivnostjo. Občutek zanosa posameznik najlažje zazna, ko začuti enotnost oz. zlitje z aktivnostjo. Nekateri celo opisujejo, kako ignorirajo bolečino in se zlijejo z ritmom, kjer muka preide v navdušenje oz. zanos. Izkušnja, ko se um združi z aktivnostjo, proizvede pozitivne občutke. Ko se športnik spominja teh občutkov v preteklosti, mu pomagajo povrniti pozitivne občutke ter so lahko vir motivacije, ki vrne športnika nazaj v stanje zanosa (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999).

### 1.2.3. JASEN CILJ

Športniki imajo tako dolgoročne kot kratkoročne cilje, da jim pomagajo priti tja, kamor želijo. Da posameznik pridobi občutek zanosa, mora imeti jasen cilj, ki mu da točno vedeti, kaj mora storiti za dosego cilja (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Jasen cilj, ki da športnikom vedeti, kaj želijo doseči, jim omogoča, da se osredotočijo na izvajanje pomembnih aktivnosti (Delle Fave, 2010, v Aleksić, 2011). Športni plezalec ima v mislih pri vzpenjanju po plezalni steni preprost in jasen cilj: preplezati smer brez padca (Csikszentmihalyi 1991, str. 54). Med samim plezanjem se športni plezalec sooča z izzivi, ki mu ob uspešnem premagovanju omogočijo napredovanje v smeri. Športniku je popolnoma jasno, kaj želi doseči, zato lažje vnaprej načrtuje pot, ki mu bo odprla možnost dosega cilja, zaveda pa se, kaj je potrebno storiti in je pri tem tudi uspešen. Med aktivnostjo športnik natanko ve, kaj mora storiti iz trenutka v trenutek in v to ne dvomi (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999).

Na podlagi raziskav sta Jackson in Csikszentmihalyi (1999) ugotovila, da jasnost cilja omogoča boljšo koncentracijo in pozornost, usmerjeno proti cilju. Vizualizacija aktivnosti v prihodnost je eden od načinov za osredotočenost na jasnost cilja (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Nekatere aktivnosti potrebujejo za dosego cilja več časa od drugih. Individualni šport, kot je

streljanje v tarčo, zahteva od športnika, da se čimbolj približa sredini tarče. V skupinskem športu, kot je košarka pa se od posameznika zahteva, da odigra svojo vlogo in s tem pripomore soigralcu, da pride do cilja, ki je tudi večji skupni cilj celotne ekipe, in sicer da zadane koš. Vizualizacija omogoči, da športniki predvidijo premagovanje ovir za doseg cilja.

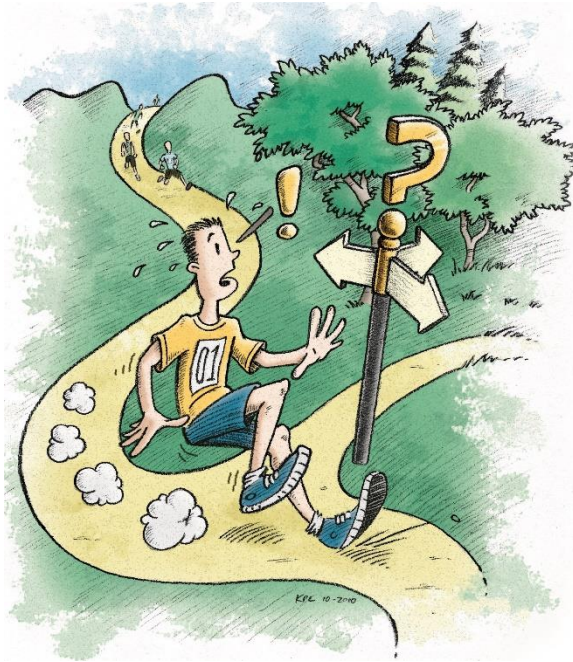
V zvezi s ciljem sta Jackson in Csikszentmihalyi (1999) zapisala dve povezavi. Prva omenja jasen načrt, ki da športniku vedeti, kaj mora storiti. V drugi pa omenjata športnikovo intuicijo, ki mu daje občutek, da se bo dobro odrezal oz. se pozitivno prepričal v doseg cilja. Popolno osredotočenost na nalogo omogočajo jasni cilji (Avsec, 2011). Razlog, da iz trenutka v trenutek cilj ostaja jasen je pomembna takojšnja nedvoumna povratna informacija. Posameznik v zanosu nenehno ocenjuje svojo uspešnost izvajanja aktivnosti ter pridobiva nedvoumne povratne informacije iz katerih posameznik pridobi jasno sliko o nadaljnjih aktivnostih z namenom, da bi dosegel končni cilj (Jackson in Hanin, 2000). Športnik bo pri izvajanju aktivnosti užival, če se bo naučil postavljati cilje ter prepoznati in meriti povratne informacije tovrstnih aktivnosti (Csikszentmihalyi, 1991).

#### 1.2.4. NEDVOUMNOST POVRATNIH INFORMACIJ

Vrhunski športniki pri doseganju cilja ves čas pridobivajo povratno informacijo, ki je ključna za športnikovo aktivnost, saj vodi do zastavljenega cilja (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Pri doživljanju zanosa je pomembno, da se povratna informacija pojavi takoj po izvedeni nalogi. Kaj naredi povratno informacijo koristno, je simbolično sporočilo, da je uspelo športniku priti do zastavljenega cilja. Takšno znanje ustvari red in krepi strukturo zavesti. Skoraj vse vrste povratnih informacij so lahko prijetne, pod pogojem, da so logično povezane s ciljem, v katerega je oseba investirala psihično energijo (Csikszentmihalyi, 1991). V športu, kjer so pravila in cilji jasni, je povratna informacija nedvoumna ter se pojavi takoj po izvedbi aktivnosti, ki si jo je posameznik zastavil.

Jackson in Csikszentmihalyi (1999) pravita, da bi bilo nemogoče biti udeležen v kateri koli športni disciplini, če posameznik ne bi vedel iz trenutka v trenutek, kako se stvari odvijajo ali vedel, kako dobro mu gre v določenem trenutku. Slika 4 prikazuje športnika, ki se je znašel v

trenutku negotovosti. Kakršna koli motnja v zavesti povzroči, da posameznik izgubi občutek zanosa (Csikszentmihalyi, 1991).



Slika 4. Posameznik mora vedeti, kje je, da bo vedel, kam mora iti (Lambert, 2011).

Povratne informacije prihajajo iz različnih virov. Ena izmed pomembnih povratnih informacij, ki jo omenjata Jackson in Csikszentmihalyi (1999), je ta, da jo telo predvideva sam. Posameznik se zaveda, kako kvalitetno je nastopal in se tudi primerja z idealno izvedbo. Ta sposobnost športniku omogoča, da iz trenutka v trenutek ve, ali se približuje cilju, ki si ga je zadal.

Povratna informacija pa je lahko za športnika tudi zunanjega izvora, tako kot so dosežki nasprotnika. Trener da športniku med aktivnostjo ali po njej razne napotke, prav tako pa to storijo tudi gledalci, ko športniku ploskajo ali delajo zlobne medklice. Povratnih informacij je, kot smo omenili, veliko na različnih področjih. Športni plezalec lahko hitro izgubi pozornost, ko se med aktivnostjo vpraša, ali so plezalni čevlji dobro zavezani, ali je oprimek, ki ga drži, dovolj grob, da ne zdrsne. Takojšnja in jasna povratna informacija omogoči športniku, da se lažje osredotoči na samo izvajanje (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Vsaka povratna informacija predstavlja posamezniku določen užitek, saj je logično povezana s ciljem, ki ga želimo doseči (Csikszentmihalyi, 1991).

### 1.2.5. POPOLNA OSREDOTOČENOST NA NALOGO

Ko so cilji jasni, takojšnja povratna informacija in sposobnosti, pa primerne izzivu, mora športnik še vedno zbrati vso pozornost in jo usmeriti v aktivnost, ki jo izvaja (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Kovač in Tušak (2012) sta pri raziskavah zanosa v košarki ugotovila, da športniki pogosto poročajo o občutku, kot da vso akcijo opazujejo iz druge perspektive ter zaznavajo popolno koncentracijo in osredotočenost na športno aktivnost ali nastop. Weinberg in Gould (2003) sta zapisala, da motečim elementom nasprotnikov, dogajanju na tribunah, žvižganju ali navijanju športnik v času zlitja z aktivnostjo pri doseganju cilja ne posveča nobene pozornosti, zdi se, kot da dražljajev ne zazna. Dražljaji postanejo za športnika del dogodka. Jasno strukturirane zahteve v dejavnosti ustvarijo red in izključijo motnje v zavesti posameznika (Csikszentmihalyi, 1991).

Popolna osredotočenost na nalogo, ki jo v stanju zanosa občutimo, nas oddalji od običajnih skrbi in vodi v optimalno delovanje (Jackson in Hanin, 2000, v Aleksić, 2011). Posameznik je popolnoma osredotočen na aktivnosti, zato med izvajanjem odmisli vse irelevantne informacije, ki bi ga lahko pri tem ovirale. Jackson in Csikszentmihalyi (1999) dodajata, da je osredotočenost pri zanosu popolna in namenska, brez nepomembnih misli, ki bi odvrčale pozornost. Koncentracijo v izkušnji zanosa združimo z jasnimi cilji ter s takojšnjo povratno informacijo, tako da ustvarijo red v zavesti ter sprožijo prijetno psihično stanje (Csikszentmihalyi, 1991).

V individualnih športih je del naloge tudi, da se športnik zaveda, kje so ostali tekmovalci, pri skupinskih športnikih, kot so na primer košarkarji, pa je zelo pomembno, da se osredotočijo na dogajanje okoli njih (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Bolj kot je posameznik osredotočen na izvajanje aktivnosti, manj je pozoren na čas in na to, kaj si ljudje mislijo o njem (Beard in Hoy, 2010, v Aleksić, 2011).

V zanosu se posameznik osredotoča na trenutno dogajanje in na to, kaj občuti v danem trenutku (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Posameznik je sposoben prenesti določeno velikost informacij v zavesti, zato vse težave, ki jih ima v vsakdanu izginejo med koncentracijo v aktivnosti (Csikszentmihalyi, 1991). Športnik postane eno z aktivnostjo, gibanjem in

rekvizitom. Koncentracija na dogajanje je kritična komponenta in je ena od značilnosti optimalnega izkustva, kjer se športnik nauči ignorirati nepomembne misli v zavesti. Odvrčanje pozornosti od motečih dejavnikov med samo aktivnostjo ni enostavno, vendar je pomembna sposobnost za doživljanje zanosa v športu (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Csikszentmihalyi (1991) je v raziskavah pridobil izkušnjo plezalca, ki pravi: »Ko plezam, nisem pozoren na druge težave v življenju, kot da bi bil moj spomin odrezan, vse, česar se spomnim, je zadnjih 30 sekund in na vse, na kar lahko v naprej pomislim, je naslednjih 5 minut.«

#### 1.2.6. OBČUTEK NADZORA

Športnik, ki ima med aktivnostjo občutek nadzora, pridobi dobro mnenje o samem sebi. Ta občutek športnika osvobodi od strahu pred neuspešnostjo ter verjame, da ne more iti nič narobe. Ustvari se vnema, da lahko premaga izziv in posledično naloga postane izvedljiva z zaupanjem v svoje sposobnosti (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). S pomočjo intervjujev je Csikszentmihalyi (1991) ugotovil, da občutek nadzora sprosti posameznika, prav tako pa tudi izginejo skrbi poraza.

Nekateri športniki se soočajo z nevarnimi gibi in s situacijami, ki lahko onesposobijo tekmovalca. Pri ne tako nevarnih športih, kot sta na primer šah ali namizni tenis, tekmovalec s porazom izgubi možnost, da postane prvak. V športih, kjer je prisoten strah pred nevarnostjo, pa je občutek nadzora še pomembnejši saj prihaja iz posameznika, ki verjame v svoje sposobnosti, da lahko premaga izziv (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999).

Športniki se soočajo z aktivnostmi, ki jih pripeljejo do občutka zanosa. Sama aktivnost omogoča, da razvije športnik dovolj znanja, s katerim je sposoben karseda zmanjšati število napak. Pri športnem plezalcu je Csikszentmihalyi (1991) ugotovil, da zazna dva sklopa nevarnosti. Prvi sklop so nepredvidljive, objektivne, nevarnosti, kot so nenadna nevihta ali zlom oprimka, ki je pomemben za napredovanje v smeri. V drugem sklopu imamo subjektivne nevarnosti, ki povejo, da športniku primanjkuje ne samo znanje, ampak tudi

nezmožnost pravilne ocene težavnosti glede na svoje sposobnosti. Tako v skupinskih kot individualnih športih se športniki soočajo z nevarnostmi, ki jih privedejo do poraza. V kolikor se športnik uspešno sooča z izzivom, pridobi občutek nadzora nad dogajanjem. Od občutka nadzora lahko postanemo odvisni in je v določeni meri škodljiv za posameznika (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999).

Jackson in Csikszentmihalyi (1999) ugotavljata, da preveč nadzora oz. iskanje nadzora oddalji posameznika od občutka zanosa. Premalo nadzora prav tako povzroči, da posameznik izgubi nadzor nad dogajanjem in je bolj verjetno, da se počuti zaskrbljenega oz. je prestrašen. Če bi športnik imel popoln nadzor nad aktivnostjo, bi to pomenilo, da so njegove sposobnosti večje od zadanega izziva, torej posameznik ne bi bil v zanosu (Jackson in Hanin, 2000, v Aleksić, 2011).

#### 1.2.7. ZMANJŠANA STOPNJA SAMOZAVEDANJA

Aktivnost, v katero je športnik vključen, ga pri doživljanju občutka zanosa popolnoma prevzame, dojemanje v zavesti postane močnejše in bolj pozitivno (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Prične mu primanjkovati pozornosti, ki dopušča, da razmišlja ali o preteklosti, prihodnosti ali o katerih drugih začasno nepomembnih dražljajih. En detajl, za katerega porabimo v življenju veliko časa, izgine iz zavesti, in sicer je to naš lastni jaz. Izkušnjo je s pomočjo intervjujev Csikszentmihalyi (1991) pridobil od plezalca, ki pravi, da je to zen občutek, kot meditacija ali koncentracija. Jasnost uma je stvar, za katero strmiš.

Različne načine plezanja lahko pomešamo z našim egom, vendar ni nujno, da bo pot razsvetljuječa. Ko pa naenkrat stvari pričnemo početi avtomatično, postane dejanje nesebično. Prava odločitev je storjena, ko se stvari dogajajo same po sebi in pri tem ne razmišljamo, ali počnemo karkoli drugega in vendar postanemo bolj osredotočeni (Csikszentmihalyi, 1991). Zavest je v tem stanju popolnoma vključena v aktivnost in ji zmanjka pozornosti za skrbi (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999).

Izguba občutka jaza nas loči od občutka povezanosti z okoljem. Na primer pri teku, na startu telo in um nista v celotni skladnosti, vendar ko začutimo, da nam gre tek dobro od rok, postaneta eno. V takem trenutku se počutimo odlično. Zgodi pa se lahko, da se športnik počuti ogroženega in ga začne skrbeti. Posledica tega je izguba psihične energije, ki se trudi vzpostaviti red v zavesti (Csikszentmihalyi, 1991).

V stanju zanosa športnik nima časa za skrb, ker uživa v doseganju jasnega cilja, pravila so trdna, sposobnosti pa primerne za premagovanje izziva. Na voljo je malo takih možnosti, ki bi ogrožale naš um (Jackson in Hanin, 2000).

Izguba samozavedanja ne pomeni, da je športnik v zanosu opustil občutek kontrole oz. da se tekač ne zaveda svojih mišic, ampak ravno obratno, tekač točno ve, kje se nahajajo njegovi deli telesa. Telo in um postaneta eno. »Going with the flow« ali prepusti se toku je prva napaka, na katero ljudje pomislijo, kajti optimalno izkustvo je občutek, v katerem se igralec violine natančno zaveda vsakega giba prstov, zvoka v ušesih in zaigrane note. Tekoč natanko začuti, katere mišice v telesu se sprožijo ter zazna ritem dihanja. Izguba samozavedanja ne pomeni izguba jaza ali izguba zavesti, ampak ločitev jaza iz zavesti (Csikszentmihalyi, 1991). Izguba samozavedanja lahko privede do nadčutnosti oz. do občutka, ko premaknemo svoje meje. Športniki v skupinskih športih začutijo svoje soigralce kot del sebe, ko se vsi skupaj premikajo po določenem ritmu kot eno telo (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999).

V zanosu je športnik primoran dati vse od sebe ter konstantno izboljševati svoje sposobnosti. Po končani aktivnosti se samozavedanje povrne nazaj, vendar to ni več ista zavest, kot je bila pred občutkom zanosa. Zavest je kasneje obogatena z izkušnjami ter novimi pridobitvami (Csikszentmihalyi, 1991).

Športniki poročajo, da v tej fazi začnejo uporabljati ustvarjalni duh, na primer ko pri metu na koš občutijo, kako se roka razteguje in vodi žogo proti cilju (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999) ali pa plezalec, ki si domišlja, da se njegovi prsti lepijo na steno in izgublja občutek, da ga teža telesa vleče proti tlom. Optimalno izkustvo omogoča rast posameznikovega samozavedanja, kadar prihaja do interakcije s prijetno izkušnjo, ki ponuja izzive, ki zahtevajo konstantno perfekcijo sposobnosti. V stanju zanosa je posameznik izzvan dati vse od sebe in



mora nenehno vztrajati pri izboljševanju svojih sposobnosti (Csikszentmihalyi, 1991). Ko se samozavest povrne nazaj na mesto, ko ni v zanosu, pridobi oseba v zavesti občutek nove, sveže izkušnje.

#### 1.2.8. SPREMENJENO DOŽIVLJANJE ČASA

Odvisnost od časa je breme, ki nam preprečuje, da se zlijemo z aktivnostjo. Zanos reši posameznika od pritiska, ki ga ustvarja čas, in pridobi občutek, da čas teče drugače kot običajno. Vsi športniki ne opisujejo spremenjeno doživljanje časa. Nekateri med aktivnostjo točno vedo, koliko časa je minilo na določeni točki. Spremljanje časa je za nekatere športe pomembno, da posameznik ve, koliko energije še potrebuje (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999).

Športnik je v stanju zanosu tako predan aktivnosti, da izgubi občutek za čas. Čas nenadoma teče drugače kot običajno. Zgodi se, da začnemo meriti čas z dogodki, ritem aktivnosti torej določi potek časa. Večinoma športniki opisujejo, da minute minevajo kot sekunde, se pravi, da čas mineva hitreje kot običajno. Obstaja pa tudi druga stran, ko čas občutno teče počasneje, kot je to izkušnjo tudi opisala plesalka baleta v raziskavah Csikszentmihaly-a (1991). *»Imam občutek, da je določen zahteven gib, za katerega sem potrebovala le sekundo, trajal celo večnost.«* Plesni gib, ki ga je plesalka opisala, ga je doživela tako globoko, da je opazila več detajlov, hkrati pa je posledično začutila, da se je zgodilo več stvari, kot se jih po navadi v istem času.

Ko je posameznik skoncentriran na nalogo, mu začne primanjkovati koncentracije, ki bi merila čas. Zato opisujejo športniki občutek, da se dogodek odvija hitreje, ko aktivnost zahteva dolgotrajne napore ter da čas mineva počasneje, ko aktivnost zahteva hitre odzive, kjer je pri izvedbi pomembna skoncentriranost in previdnost (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999).

Spremenjeno doživljanje časa ni tako pomembna dimenzija zanosu, vendar nam odsotnost časovnega pritiska prinese dodatno veselje, ki ga občutimo v stanju popolne vključenosti v izvajanje aktivnosti (Csikszentmihalyi, 1991).

### 1.2.9. AVTOTELIČNOST IZKUŠNJE

Izraz avtotelično izvira iz dveh grških besed, *auto*, ki pomeni sam, in *telos*, ki pomeni konec oz. cilj. Ponuja samostojno aktivnost, ki jo opravljamo, ne zato da bi s tem kaj pridobili, ampak preprosto zato, ker je sama po sebi nagrajevana (Csikszentmihalyi, 1991). Avtoteličnost izkušnje je dimenzija, ki jo športniki močno podpirajo. Ko enkrat izkusiš občutek, ta postane tako vabljiv, da ga iščeš vedno znova in znova (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Ključni del izkušnje je, da ima cilj sama po sebi. Športniki omenjajo, da je aktivnost tako zabavna, da bi jo opravljali tudi, če jim je ne bi bilo potrebno (Csikszentmihalyi, 1991).

Jackson in Csikszentmihalyi (1999) sta pri avtotelični izkušnji ugotovila, da športniki opisujejo doživetje kot izkušnjo, v kateri so uživali. Nekateri se osredotočijo na gibanje, ki jim da občutek prvaka, pri nekaterih pa je bilo celo rečeno, da niso občutili bolečine, počutili pa so se močne, pridobili so občutek neskončne zaloge energije, kar potrjuje, da je izkušnja sama po sebi nagrajevana. Izvajanje tovrstne aktivnosti samo po sebi zagotavlja nagrado v obliki užitka (Jackson in Hanin, 2000).

Avtoteličnost izkušnje pomeni, da aktivnost izvajamo zato, ker se nam zdi zanimiva in v njej uživamo, zato za njeno izvajanje ne pričakujemo zunanje nagrade (Delle Fave, 2010, v Aleksić, 2011). Pri avtotelični izkušnji je posameznik pozoren na aktivnost zaradi nje same, kadar pa ni avtotelična, pa se posameznikova pozornost osredotoči na posledice izvajanja aktivnosti (Csikszentmihalyi, 1991).

Aktivnost, v kateri uživamo, postane notranje motivirana takrat, ko interakcija med aktivnostjo in posameznikom začne zagotavljati povratne informacije. Stanje zanosa omogoči, da posameznik, ki je odtujen, prične sodelovati, dolgčas nadomesti z uživanjem, nemoč spremeni v občutek nadzora. Uporablja tudi psihično energijo za razvijanje lastnega jaza ne pa za osredotočanje na doseganje zunanjih ciljev. Avtotelična izkušnja lahko povzroči

antisocialno vedenje. Izkušnje povzročajo tako prijeten občutek, da so posamezniki pripravljeni narediti marsikaj, da ga ponovno doživijo (Csikszentmihalyi, 1991).

### 1.3. CILJI IN HIPOTEZE

V vrhunskem športu bomo preučevali športnike, ki doživljajo med aktivnostmi različne izkušnje. V tej diplomski nalogi nas na področju športne psihologije zanima, kako doživljajo zanos med tekmovanjem vrhunski športniki. Doživljanje občutka zanosa med aktivnostjo pomaga športniku, da sposobnosti svojega telesa in duha potisne preko svojih meja (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Namen preučevanja športnikov pri doživljanju občutka zanosa je pogoj, da lahko ugotovimo, ali obstajajo razlike pri doživljanju zanosa med posamezniki. Tako nas bodo zanimale razlike pri doživljanju stanja zavesti med spoloma in med individualnimi ter skupinskimi športniki.

Pri vrhunskih športnikih bomo raziskovali doživljanje vseh devet omenjenih dimenzij. Raziskave bodo potekale med športniki in športnicami v individualnih in skupinskih športih. Pridobljene rezultate bomo primerjali med spoloma in med individualnimi ter skupinskimi športniki. Ugotavljali bomo, ali pri športnikih prihaja do razlik pri doživljanju mentalnega stanja, imenovanega zanos.

Postavili smo naslednji hipotezi:

$H_01$ : Ni razlik v doživljanju zanosa med spoloma.

$H_02$ : Ni razlik v doživljanju zanosa med športniki individualnih in ekipnih športov.

## 2. METODE DE LA

### 2.1 PREIZKUŠANCI

Preizkušanci so bili kategorizirani športniki, stari od 14 do 41 let. Pri ocenjevanju smo pridobili podatke od 40-ih športnikov iz mladinskega, perspektivnega, državnega ter svetovnega razreda. Športnike smo nato ločili po spolu, in sicer smo jih razdeli na 20 športnikov ter 20 športnic. Prav tako smo rezultate pridobili od 20 tekmovalcev individualnih športov in 20 tekmovalcev ekipnih športov.

Testiranci moškega spola so tekmovalci v športnem strelstvu, smučarskih skokih, športnem plezanju, plavanju, hokeju, nogometu ter v atletske deseterboju. Povprečna starost moških testirancev je bila 20 let ( $SD = 5,56$ ), in se že povprečno 10 let ( $SD = 5,52$ ) ukvarjajo z eno od zgoraj naštetih športnih disciplin. Med 20 testiranci moškega spola smo imeli 10 individualnih in 10 skupinskih športnikov. Po kategorizaciji športnikov smo testirali 14 športnikov iz državnega, 4 iz mladinskega, 1 iz perspektivnega ter 1 iz državnega razreda.

Vrhunske športnice so tekmovalke v športnem strelstvu, košarki, rokometu, plavanju in športnem plezanju. Pri športnicah je bila povprečna starost 23 let ( $SD = 5,81$ ) in se že povprečno 13 let ( $SD = 6,72$ ) ukvarjajo z eno od zgoraj naštetih športnih disciplin. Prav tako smo pri ženskem spolu uporabili 10 individualnih in 10 skupinskih športnic. Po kategorizaciji športnic smo testirali 8 športnic iz državnega, 9 iz mladinskega, 2 iz perspektivnega ter 1 iz mednarodnega razreda.

Tabela 1

*Število športnikov glede na kategorizacijo, šport, spol ter tip športa*

<b>Št. Športnikov</b>		<b>40</b>	
Individualni športi	Moški	10	
	Ženske	10	
Skupinski športi	Moški	10	
	Ženske	10	
<b>Kategorizacija</b>		<b>Šport</b>	
Državni razred	22	11	Športno strelstvo
Mladinski razred	13	1	Smučarski skoki
Perspektivni razred	3	4	Rokomet
Mednarodni razred	1	6	Košarka
Svetovni razred	1	3	Športno plezanje
		4	Plavanje
		3	Hokej
		7	Nogomet
		1	Atletski deseterboj

V Tabeli 1 je razvidno število športnikov po kategorizaciji ter po športni panogi. Povprečna starost športnikov je 22 let (SD = 5,83).

## 2.2 PRIPOMOČKI

Pripomoček za samoocenjevanje športnikov je bil zasnovan na teoriji Csikszentmihalyi-ja (1991). Ocenjevalni lestvici zanosa sta bili ustvarjeni z namenom samoocenjevanja zanosa pri osebah v fizičnih aktivnostih. Lestvici, poimenovani DFS-2 (Dispositional Flow Scale – 2) ter FSS-2 (Flow State Scale – 2), zajemata devet dimenzij, ki jih je prvi obrazložil Mihaly Csikszentmihaly (1991).

Devet dimenzij zanosa, ki jih merita lestvici DFS-2 in FSS-2 in primeri njihovih postavk se glasijo:

1. Ravnovesje med izzivom in sposobnostmi («Moje sposobnosti se ujemajo z visokimi zahtevami situacije.»)
2. Zlitje z izvedbo («Zdi se mi, da se stvari dogajajo samodejno.»)
3. Jasnost ciljev («Natančno vem, kako želim tekmovati.»)
4. Nedvoumnost povratnih informacij («Povsem jasno mi je, kako napredujem med tekmovanjem.»)
5. Popolna osredotočenost («Moja pozornost je popolnoma usmerjena v nastop.»)

6. Občutek nadzora («Zdi se mi, da lahko nadzorujem svoje izvajanje.»)
7. Izguba samozavedanja («Ne obremenjujem se s tem, kaj bi lahko drugi mislili o meni.»)
8. Spremenjeno doživljanje časa («Zdi se mi, da čas teče drugače (hitreje ali počasneje).«)
9. Avtoteličnost izkušnje («Resnično uživam v izkušnji.»)

Lestvici DFS-2 ter FSS-2 se delita na 9 podleštic, ki predstavljajo 9 zgoraj omenjenih dimenzij zanosa. Dimenzije se štirikrat ponovijo na poglavje in skupno zajemata vsaka po 36 postavk. Testiranci so lestvici izpolnjevali individualno, s pomočjo 5-stopenjske lestvice. Lestvici stanja zanosa (FSS-2) in poteza zanosa (DFS-2), sta predstavljeni kot 2 inštrumenta za samoocenjevanje izkušnje zanosa med telesno aktivnostjo. Lestvici se ločita po načinu ocenjevanja doživljanja zanosa v določenem primeru (FSS-2) ter po pogostosti doživljanja zanosa v izbrani telesni aktivnosti na splošno (DFS-2) (Jackson in Eklund, 2002).

Lestvica stanja zanosa (FSS-2) je od testiranca zahtevala, da si je v mislih predstavljal zadnje pomembnejše tekmovanje v bližnji preteklosti in razmislil, kako se je počutil medtem tekmovanjem. Pri potezi zanosa (DFS-2) pa smo zahtevali od testirancev, da ocenijo trditve, ki se nanašajo na misli in občutja, ki jih običajno doživljajo med nastopanjem.

## 2.3 POSTOPEK

Testiranja smo izvedli v letu 2014 pri 40 športnikih. Pridobivanje podatkov je potekalo individualno. Po predhodnem dogovoru smo obiskali športnike v klubih ter opravili testiranja. Zaradi varovanja osebnih podatkov vrhunskih športnikov smo zapisali samo pomembne podatke, ki so bili potrebni za raziskave.

Znani demografski podatki, s katerimi smo lažje ločili športnike po spolu, kategorizaciji ter športu, so nam omogočili, da smo lahko skupaj s podatki iz ocenjevalnih lestvic statistično opazovali razlike pri doživljanju zanosa v vrhunskem športu.

Testirancem smo predstavili ocenjevalno lestvico, ki je bila sestavljena iz dveh delov. V prvem delu je športnik izpolnjeval lestvico stanja zanosa (FSS-2), ki je zahtevala od testiranca, da si je v mislih predstavljal pomembnejše tekmovanje v bližnji preteklosti. V drugem delu, pri potezi zanosa (DFS-2), pa si je predstavljal običajne občutke na tekmovanjih. Ko si je športnik v mislih ustvaril sliko, je pričel z izpolnjevanjem ankete, kjer so že bila zapisana doživetja. Od testiranca smo zahtevali, da odgovori na postavke v povezavi z njegovim doživljanjem na tekmovanju. Pri opisanem doživetju je dodal oceno od 1 do 5, odvisno od tega, v kolikšni meri se je posameznik strinjal s trditvami. Ocena 1 je pomenila, da se sploh ni strinjal s trditvijo, ocena 2: se ni strinjal, ocena 3: nekaj vmes, ocena 4: se je strinjal ter ocen 5: popolnoma se je strinjal s trditvijo.

Zbrane rezultate smo nato statistično uredili in obdelali s programom SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), in sicer smo uporabili T-test. S pomočjo T-testa smo analizirali 2 skupini, statistično drugačni ena od druge. Zaradi lažje obdelave smo podatke uredili po spolu, starosti, športu, kategorizaciji, času ukvarjanja, tipu športa ter 9 dimenzijah. Iz pridobljenih rezultatov (aritmetična sredina, standardna deviacija, vrednost ter pomembnost) smo interpretirali, kolikšne so razlike pri doživljanju zanosa med spoloma in med individualnimi ter skupinskimi športniki.



### 3. REZULTATI IN RAZPRAVA

#### 3.1 RAZLIKE MED SPOLOMA

Medtem ko je zanos pomemben za tiste, ki iščejo maksimalno učinkovitost, je izkušnja zanosu tudi nagrajevana kot izkušnja sama, ne glede na izid, ki ga povzroči. Če je športnik preveč osredotočen na rezultate, lahko zamudi izkušnjo (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999).

Tabela 2

*Rezultati doživljanja zanosu med spoloma kot poteza in stanje*

Dimenzije zanosu	Poteza Stanje	Moški	M	t	P
		Ženske			
Izziv – sposobnosti	Poteza	M 15,10	15,10	2,96	<b>0,01</b>
	Stanje	Ž 17,10	17,10	1,76	0,09
Zlitje z aktivnostjo	Poteza	M 14,45	14,45	0,00	1,00
	Stanje	Ž 14,45	14,45	1,18	0,25
Jasnost ciljev	Poteza	M 17,65	17,65	1,75	0,09
	Stanje	Ž 18,60	18,60	1,58	0,12
Povratna informacija	Poteza	M 14,80	14,80	2,61	<b>0,01</b>
	Stanje	Ž 16,45	16,45	2,78	<b>0,01</b>
Osredotočenost na nalogo	Poteza	M 16,05	16,05	1,59	0,12
	Stanje	Ž 17,00	17,00	0,60	0,55
Občutek nadzora	Poteza	M 14,70	14,70	1,61	0,12
	Stanje	Ž 15,70	15,70	2,59	<b>0,01</b>
Izguba samozavedanja	Poteza	M 12,40	12,40	3,05	<b>0,00</b>
	Stanje	Ž 15,65	15,65	2,07	<b>0,04</b>
Transformacija časa	Poteza	M 13,95	13,95	0,68	0,50
	Stanje	Ž 14,85	14,85	0,04	0,97
Avtoteličnost izkušnje	Poteza	M 17,05	17,05	1,00	0,32
	Stanje	Ž 17,70	17,70	1,45	0,15
Zanos globalno	Poteza	M 136,15	136,15	2,75	<b>0,01</b>
	Stanje	Ž 147,50	147,50	2,29	<b>0,03</b>
		Ž 147,15	147,15		

Legenda: M – aritmetična sredina; t – vrednost; p – pomembnost

V Tabeli 2 so prikazani rezultati, pridobljeni iz lestvice poteze zanosa (DFS-2) ter lestvice stanja zanosa (FSS-2) pri obeh spolih, zapisani pod stolpec M, ki predstavljajo aritmetično sredino pridobljenih odgovorov za vsak spol posebej. Rezultate na posamezni lestvici smo pridobili tako, da smo sešteli relevantne odgovore za posamezno dimenzijo. T-test smo uporabili za računanje statistične značilnosti za razliko med obema povprečjema. Če je izračunani t večji od vrednosti 1.96, sklepamo, da lahko pri običajnem 5 % tveganju ( $p = 0.05$ ) med povprečjema obstajajo statistično značilne razlike. Rezultati v Tabeli 2 prikazujejo pri vseh dimenzijah zanosa višje izraženo vrednost pri ženskem spolu, kar pomeni, da vrhunske športnice doživljajo omenjene dimenzije intenzivnejše od moških.

Iz pridobljenih rezultatov v Tabeli 2 so razvidne statistično značilne razlike v dimenzijah usklajenosti izziva ter sposobnosti, nedvoumnih povratnih informacijah, občutku nadzora ter pri izgubi samozavedanja.

Pri dimenziji usklajenosti med izzivom in sposobnostjo v Tabeli 2 je razvidna statistično močnejše izražena vrednost pri ženskem spolu. Rezultat v tej dimenziji kaže pozitiven in statistično značilen vpliv višje notranje motivacije ( $t = 2,96$ ;  $p = 0,01$ ). Ravnovesje med izzivom in sposobnostmi predstavlja pogoj za doživljanje zanosa (Csikszentmihalyi, 1975). Usklajenost v tej dimenziji ni statično, ampak se neprestano pomika na višje ravni. Vrhunske športnice so pokazale, da v primerjavi z moškimi v tej dimenziji vidijo tekmovanje kot večji izziv, vendar so se sposobne z izzivom tudi soočiti in ga premagati. Za izkušnjo zanosa ni dovolj, da sta si izziv in sposobnost usklajena, oba faktorja zahtevata od športnika, da se izziv postopoma otežuje ter s tem omogoči, da poveča in izboljša svoje sposobnosti za ohranjanje občutka zanosa. V večini situacij je bolj verjetno, da je izziv tisti, ki je visok, in izpostavi sposobnost kot kritično (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Tabela 2 prikazuje, da ženski spol višje ocenjuje svoje sposobnosti za soočanje z nalogo, ki jo izvaja.

Vrhunski športniki vedno tekmujejo z nasprotnikom, ki je za senco boljši ali slabši, to pa od športnika zahteva, da uporabi vse sposobnosti za uspešno premagovanje. Za športnika je pomembno, da je ne glede na težavnost izziva še vedno prepričan, da mu lahko uspe (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Po končanem anketnem vprašalniku smo spremljali trening športnih plezalcev in opazili, da je športnica ob prvem neuspešnem poizkusu

premagovanja smeri ostala mirna, globoko vdihnila in se ponovno lotila izziva ter ga posledično uspešno premagala. Plezalec pa je ob neuspešnem premagovanju težavne smeri pridobil občutek anksioznosti ter ponavljal smer do izmučenosti. Ko se je plezalec umiril in prisluhnil trenerjevim napotkom, je isto smer uspešno premagal in se zavedal, da je naredil napako. Z drugimi besedami lahko rečemo, da je pri dimenziji usklajenosti med izzivom in sposobnostjo pomembno premagovanje izziva in ne premagati izziv.

Statistično višje izražene vrednosti pri dimenziji nedvoumne povratne informacije v Tabeli 2 pri ženskem spolu povedo, da športnice v primerjavi s športniki pri doseganju cilja bolj intenzivno zaznavajo povratno informacijo. Sporočilo, ki ga povratna informacija nosi v sebi, je koristno za športnika pri doseganju cilja, saj takšno znanje ustvari v zavesti red in krepí strukturo (Csikszentmihalyi, 1991).

Rezultati nam povedo, da vrhunske športnice bolj logično povezujejo povratno informacijo s ciljem ter lažje sprejemajo napotke med samo aktivnostjo. Jackson in Csikszentmihalyi (1999) omenjata, da je povratna informacija kritična za uspešno izvedbo ter da jo športnik predvideva sam. Športniki, ki dobijo informacijo na podlagi svojih aktivnosti, so sposobni ohraniti stik, s tem kar počnejo in imajo pod kontrolo cilj, proti kateremu so namenjeni ter jim omogoči, da se lažje osredotočijo na samo izvajanje. Ko športnik zazna, da gre vse po planu, se ustvari v športnikovi glavi misel, da je na pravi poti proti cilju. Povratna informacija lahko športniku poveča občutek moči in kontrole nad izvajanjem aktivnosti.

Spremeniti pogled na določeno situacijo zahteva od športnika samozavest. Da ustvari samozavest, je športnik primoran pomisliti na pretekle uspešne dogodke, ki mu pomagajo, da se lažje skoncentrira na prihajajoče nepredvidljive aktivnosti (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Za posameznika je prejemanje povratne informacije težavno, kajti lahko povzroči kognitivno disonanco, kar pomeni, da ni v skladu s samopredstavitvijo in samopodobo posameznika, tako lahko informacija ogroža športnikovo psihološko stabilnost in varnost. Negativne povratne informacije lahko sprožijo občutek jeze in druga negativna čustva, vendar je intenzivnost teh čutil odvisna od subjektivne presoje posameznika (Gruban, 2007).

Tabela 2 prav tako prikazuje statistično močnejše izražene vrednosti v dimenziji občutka nadzora pri ženskem spolu, kar pomeni, da zaradi občutka nadzora pridobivajo boljše mnenje o sebi in se posledično osvobodijo od strahu pred neuspešnostjo. Pri občutku nadzora je jasno, da športnik preneha dvomiti v svoje znanje, skrbi poraza izginejo in športnik verjame, da lahko premaga izziv ter naloga postane tako izvedljiva. Odvisnost od občutka nadzora lahko škoduje posamezniku, saj oddalji posameznika od občutka nadzora. Ideja »nič ne more iti narobe« prihaja iz opisa, da je športnik nepremagljiv, kot na primer izraza športnika »jaz zmorem vse«, »nimam strahu«, taki občutki se lahko pojavijo tudi, ko je izziv neverjetno visok. Primer plavalca na olimpijskih igrah, ki sta ga opisala Jackson in Csikszentmihalyi (1999), pravi, da je plavalec stal v vrsti za pričetek tekme v finalni seriji, skupaj s plavalcem, ki je na prejšnjih olimpijskih igrah postavil svetovni rekord in ga ni niti malo zmotilo, da mu ne bi uspelo premagati tako visok izziv. Občutek nadzora torej prihaja iz posameznikovega prepričanja, da ima dovolj razvite sposobnosti za soočenje z izzivom.

Jackson in Csikszentmihalyi (1999), potrjujeta, da situacije nikoli nimamo pod popolnim nadzorom, tudi v primeru, ko je izkušnja zanosa najbolj napeta. Občutek nadzora ponuja občutek varnosti in moči. Na drugi strani pa imamo športnika, ki izgubi nadzor in prične pridobivati negativne emocije. Ustvari se občutek nemočnosti in neustreznosti. Pridobljena izkušnja tekačice v raziskavi, ki sta jo pridobila Jackson in Csikszentmihalyi (1999), pravi, da je tekla z najboljšim časom in se je med tekom počutila, kot da ima vse pod kontrolo. Bila je močna ter sposobna teči brez kakršnih koli težav. Občutek kontrole nad mislimi, telesom in samo izvedbo je neprecenljiv, saj posameznik občuti, da lahko doseže več. Športniki, ki opisujejo stanje zanosa, v večini omenjajo, da so imeli aktivnost pod kontrolo. Če se športnik preveč trudi, da bi imel situacijo pod kontrolo, mu prične primanjkovati energije, da bi se stopil z aktivnostjo (Csikszentmihalyi, 1991).

Dimenzija izgube samozavedanja je naslednja dimenzija, v kateri so vrhunske športnice pridobile višjo povprečno vrednost kot moški. Pri tej dimenziji je razvidno v Tabeli 2, da športnice v primerjavi s športniki doživljajo omenjeno dimenzijo bolj intenzivno. Ko aktivnost prevzame večinski del pozornosti, povzroči pri športniku primanjkovanje pozornosti za zavedanje samega sebe oz. njegovega ega (Csikszentmihalyi, 1991). Pri tej dimenziji pride do ustvarjalnega duha, športnik zaupa v svoje sposobnosti in prične fantazirati. Po opazovanju

športnega plezalca med treningom je z nami delil izkušnjo, da se včasih počuti kot pajek brez gravitacije. Zavest med aktivnostjo je od plezalca zahtevala veliko pozornosti, pri tem pa je pozabil, da so v dvorani prisotni starši in trener.

Športnik, ki razmišlja o nepomembnih dražljajih bodisi iz preteklosti, sedanjosti ali prihodnosti, prične primanjkovati pozornosti, potrebne za premagovanje izziva. Iz rezultatov v Tabeli 2 je razvidno, da športnice aktivnost pogosteje prevzamejo od športnikov, ki smo jih testirali. Dimenzija izgube samozavedanja torej pomeni, da telo in um v tem stanju postaneta eno in športnik natanko ve, kako in kaj. Pravilna odločitev se zgodi sama po sebi (Csikszentmihalyi, 1991). Ženske so na podlagi pridobljenih rezultatov dokazale, da v primerjavi z moškim spolom fantazirajo bolj intenzivno, kjer se počutijo eno z okoljem.

Izguba samozavedanja ne pomeni, da se športniki ne zavedajo samega sebe ali da izgubijo zavest, ampak pomeni izguba zavesti o njih samih. Torej imajo vso koncentracijo usmerjeno v samo izvajanje aktivnosti (Csikszentmihalyi, 1991). Skrbi in negativne misli v tej fazi izginejo. Ko je športnik v top formi, se lahko preneha vznemirjati, kako ga bodo drugi ocenjevali. Športnik pridobi občutek sigurnosti, kaj mora storiti in pridobi povratno informacijo, da gre vse po planu. Posameznik pridobi občutek, da je postal eno z aktivnostjo. Nekateri športniki so potrdili, da v tej dimenziji delujejo instinktivno (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999).

Pri iskanju razlik v doživljanju zanosa med spoloma smo ugotovili, da prihaja do razlik pri doživljanju posameznih dimenzij, ki sestavljajo celostni občutek optimalnega izkustva. Kee in Wang (2008) sta zapisala, da razlike pri doživljanju zanosa med spoloma ne obstajajo. Baer idr. (2008) so s pomočjo vprašalnika FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire), ki meri pozornost v zadani aktivnosti, ravno tako ugotovili, da pri študentih na univerzi med spoloma ni razlik v doživljanju zanosa. Prav tako so podobno mnenje zapisali Kaufman, Glass in Arnkoff (2009), ki pravijo, da niso našli niti razlik med spoloma niti med golfisti in lokostrelci pri meritvah doživljanja zanosa ter pri pozornosti med zadano aktivnostjo. Različne pristope meritev zanosa pri športnikih so kasneje raziskovali Cathcart idr. (2014), ki prav tako potrjujejo, da med spoloma niso zaznali razlik v doživljanju zanosa. Poleg teh ugotovitev so zapisali tudi to, da so pri doživljanju dimenzij zanosa moški dosegli višje vrednosti, kar pomeni, da so v njihovi raziskavi moški bolj intenzivno doživeli dimenzije zanosa. V naših

raziskavah pa smo ugotovili ravno nasprotno, saj je ženski spol dosegel višjo intenzivnost doživljanja vseh devetih dimenzij zanosa.

Ne glede na starost, spol, tip ali zdravstveno stanje športnika, lahko doživimo občutek zanosa. Razlike, ki so se pojavile v omenjenih dimenzijah, so samo pogoj, da se zanos zgodi. Občutek zanosa se torej ne zgodi, če v kateri koli izmed devetih dimenzij zanosa pride do nasprotja. V primeru, da športnik nima občutka nadzora nad aktivnostjo ali v eni izmed dimenzij ne doseže njenih zakonitosti, se občutek zanosa ne pojavi.

Postavljeno hipotezo H1, ki pravi, da ni razlik pri doživljanju zanosa med spoloma, zavrnamo, na podlagi pridobljenih rezultatov ter predhodnih ugotovitev omenjenih avtorjev v diplomskem delu. Da se zanos zgodi, ali pri športnikih ali pri športnicah, je odvisno od vsakega posameznika, vendar smo opazili razlike kar v 4 od 9 dimenzij, ki sestavljajo izkušnjo zanosa.

Vrhunske športnice so na podlagi statističnih podatkov dokazale, da doživljajo določene dimenzije intenzivnejše od moških. Razlike, ki so se pojavile pri izbranih testirancih, nam opisujejo, da vrhunske športnice bolj pogosto doživljajo izkušnjo zanosa od vrhunskih športnikov. Csikszentmihalyi (1991) je ugotovil, da občutek zanosa opisujejo povsem na isti način tako moški kot ženske. V športnikovi zavesti občutek zanosa predstavlja občutek užitka (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Užitek v zavesti je v raziskavah potrdil Avsec (2011), ki pravi, da izvajanje aktivnosti v stanju zanosa predstavlja posamezniku zadovoljstvo in postane notranje motiviran.

### 3.2 RAZLIKE MED ŠPORTNIKI INDIVIDUALNEGA IN SKUPINSKEGA ŠPORTA

Poleg razlik med spoloma smo raziskovali tudi razlike pri doživljanju zanosa med športniki individualnega in skupinskega tipa. Zbrane rezultate za devet dimenzij zanosa smo skrbno zbrali in zapisali na enak način, kot smo ga uporabili v Tabeli 2. S pomočjo t-testa smo pridobili statistično značilne razlike pri dimenzijah zanosa, kot stanje (FSS-2) in poteza (DFS-2).

Tabela 3

*Rezultati doživljanja zanosa med športniki individualnega in skupinskega športa kot poteza in stanje*

Dimenzije zanosa	Poteza	Individualni	M	t	P
	Stanje	Skupinski			
Izziv – sposobnosti	Poteza	Ind	15,50	-1,66	0,11
		Sku	16,70		
	Stanje	Ind	15,10	-1,64	0,11
		Sku	16,60		
Zlitje z aktivnostjo	Poteza	Ind	14,35	-0,23	0,82
		Sku	14,55		
	Stanje	Ind	14,40	-0,06	0,96
		Sku	14,45		
Jasnost ciljev	Poteza	Ind	17,90	-0,81	0,43
		Sku	18,35		
	Stanje	Ind	17,40	-1,41	0,17
		Sku	18,30		
Povratna informacija	Poteza	Ind	15,90	0,81	0,42
		Sku	15,35		
	Stanje	Ind	15,40	-0,41	0,68
		Sku	15,75		
Osredotočenost na nalogo	Poteza	Ind	15,75	-2,76	<b>0,01</b>
		Sku	17,30		
	Stanje	Ind	15,35	-3,41	<b>0,00</b>
		Sku	17,60		
Občutek nadzora	Poteza	Ind	14,80	-1,27	0,21
		Sku	15,60		
	Stanje	Ind	14,20	-1,63	0,11
		Sku	15,75		
Izguba samozavedanja	Poteza	Ind	13,65	-0,63	0,53
		Sku	14,40		
	Stanje	Ind	13,95	-0,60	0,55
		Sku	14,70		
Transformacija časa	Poteza	Ind	13,65	-1,15	0,26
		Sku	15,15		
	Stanje	Ind	14,35	-0,63	0,53
		Sku	15,20		
Avtoteličnost izkušnje	Poteza	Ind	16,40	-3,37	<b>0,00</b>
		Sku	18,35		
	Stanje	Ind	14,90	-3,31	<b>0,00</b>
		Sku	18,20		
Zanos globalno	Poteza	Ind	137,90	-1,81	0,08
		Sku	145,75		
	Stanje	Ind	135,05	-2,05	<b>0,05</b>
		Sku	146,55		

*Legenda:* M – aritmetična sredina; t – vrednost; p – pomembnost; Ind – individualni; Sku – skupinski

Tabela 3 zajema podatke ter rezultate, pridobljene iz lestvic poteze zanosa (DFS-2) ter stanja zanosa (FSS-2) pri športnikih individualnega ter skupinskega tipa. Iz zbranih podatkov smo zapisali povprečno vrednost pod stolpec M ter izračunani t-test za primerjavo med povprečjema individualnih in skupinskih športnikov. Rezultati v Tabeli 3 kažejo statistično značilne razlike v dimenziji osredotočenosti nad nalogo ter v dimenziji avtoteličnosti izkušnje.

Edino pri dimenziji povratne informacije kot poteza so individualni športniki pridobili višjo vrednost od skupinskih, v ostalih 8 dimenzijah pa so višje izražene vrednosti pri skupinskih športnikih.

Prva dimenzija, v kateri so se pojavile statistično značilne razlike v Tabeli 3, je dimenzija osredotočenosti na nalogo. To pomeni, da imajo skupinski športniki na podlagi samoocene pri osredotočanju boljše mnenje o samem sebi med zadano aktivnostjo kot individualni športniki.

V primeru, da športnik za trenutek izgubi občutek osredotočenosti nad izvajanjem aktivnosti, obstaja veliko možnosti, da bo izgubil občutek zanosa. Tekač bo v tem primeru izgubil tempo ter bo porabil nekaj energije, da zopet pridobi občutek osredotočenosti. Glasnost navijačev ni nujno posledica, da športniku odvrne popolno osredotočenost, ampak je lahko tudi del aktivnosti oz. ritma v aktivnosti, ki dvigne posameznikovo izkušnjo na višjo raven (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Zato je logično, da so v naši raziskavi skupinski športniki dosegli višje rezultate pri dimenziji osredotočenosti nad nalogo kot individualni športniki. Soigralci spodbujajo en drugega in si pomagajo. Nekateri športniki so poročali, da imajo občutek, kot da lastno aktivnost opazujejo iz druge perspektive ter zaznavajo popolno koncentracijo nad izvedbo (Kovač in Tušak, 2012).

Športnik moteče dražljaje navijačev nasprotne ekipe na tribunah, kot je žvižganje, v času popolne osredotočenosti ne zazna oz. jim ne posveča pozornosti. Dražljaji lahko postanejo del dogodka (Weinberg in Gould, 2003). Pri vrhunskem športniku jasne zahteve v aktivnosti ustvarjajo red, zato športnik ne zazna omenjenih motenj v zavesti (Csikszentmihalyi, 1991). Skrbi, ki jih športnik med aktivnostjo ne registrira v zavesti, so posledice popolne osredotočenosti. Športnik v tem stanju odmisli vse irelevantne informacije, ki bi ga ovirale (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999).

Osredotočenost nad nalogo, dimenzija, kjer so skupinski športniki dosegli višje rezultate, zajema trenutno dogajanje in občutke v danem trenutku. Ker je posameznik zmožen prenesti samo določeno velikost informacij v zavesti, je v času popolne osredotočenosti športnik pozabil na vse težave iz vsakdana (Csikszentmihalyi, 1991). V tej dimenziji se športnik nauči



ignorirati nepomembne misli v zavesti. Te lastnosti so na podlagi rezultatov iz Tabele 3 bolj intenzivno opisali skupinski športniki od individualnih. Pozornost oz. osredotočenost na izvajanje aktivnosti povzroči, da je posameznik manj pozoren na zunanji izgled oz. na to, kaj si drugi mislijo o njem (Aleksič, 2011).

Cathcart idr. (2014) so v raziskavi ugotovili, da so individualni športniki dosegli višje vrednosti kot skupinski. Zanimivo je to, da so naše raziskave pokazale ravno obratno. Zapisali so, da skupinski športniki lahko potrebujejo več pozornosti za spremljanje soigralcev. Vendar vemo, da v stanju zanosa lahko skupinski športniki začutijo svoje soigralce kot eno telo, ki se istočasno giblje po omejenem prostoru. Ključnega pomena v tej dimenziji je sposobnost posameznika, kako sprejema in tolerira negativne efekte oz. motnje v svoji zavesti med aktivnostjo.

Mnenja naših testirancev so, da se zaradi uspešnega premagovanja soigralcev ne obremenjujejo z nepomembnimi dražljaji. Kot smo že omenili, se skupinski športniki lahko počutijo eno z ekipo.

Koncentracija je kritična komponenta občutka zanosa in se hitro zgodi, da posameznik izgubi občutek osredotočenosti. Vrhunski športnik ima s pomočjo treningov sposobnost ostati osredotočen dlje časa, kot na primer tekač na 100 metrov. Cilj dimenzije je ostati osredotočen brez ene same motnje v zavesti. Navijači nasprotne ekipe so lahko velik faktor, ki omogočijo športniku, da izgubi ali obdrži občutek osredotočenosti nad izvajanjem aktivnosti (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999).

Naslednja dimenzija zanosa, pri kateri je v Tabeli 3 razvidna značilna statistična razlika med individualnimi in skupinskimi športniki, je avtoteličnost izkušnje. To pomeni, da so skupinski športniki, ki so dosegli višje vrednosti od individualnih, bolj pogosto izvajali aktivnost oz. občutili, da izvajajo aktivnost zaradi nje same, ker je zabavna sama po sebi (Jackson in Csikszentmihalyi, 1999). Na podlagi rezultatov iz Tabele 3 lahko potrdimo, da so posamezniki iz skupinskih športov bolj pogosto pridobili občutek užitka in si aktivnost po koncu ponovno želeli.

Rezultati v Tabeli 3 sicer kažejo, da skupinski športniki bolj pogosto občutijo užitek v izvajanju aktivnosti, vendar to ne pomeni, da individualni športnik tega ne doživi. V pogovoru s športnim plezalcem, ki spada v individualni šport, je prav tako opisal izkušnjo avtoteličnosti na sledeči način: *»Približeval sem se vrhu plezalne smeri, vedel sem, da sem prvi, ki mu je uspelo priplezati do te točke, a čutil sem, da mi lahko uspe priti do vrha in to se je tudi zgodilo. Zadnji oprimek, ki je potrdil, da sem uspešno premagal plezalno smer, ki je še nihče na svetu ni preplezal, mi je dal vedeti, da se sedaj lahko spustim nazaj in uživam v dosežku. Kar nekaj časa sem porabil, da sem sam sebi verjel, da mi je uspelo, ampak občutek, da si želim ponovno plezati to smer in veselje, ki sem ga občutil je trajal še nekaj dni.«* Na podlagi rezultatov, zapisanih v Tabeli 3, smo opazili, da se občutek in želja po tem, da se aktivnost ne bi nikoli končala, pogosteje pojavljata pri skupinskih športnikih.

*»Cel čas sem se počutil fenomenalno; užival sem; zakon je bilo,«* so izjave, ki sta jih Jackson in Csikszentmihalyi (1999) pridobila od številnih vrhunskih športnikov. Nekateri celo omenjajo, da se počutijo kot pravi šampioni. Skupinski športniki, ki bolj intenzivno dojemajo izkušnjo avtoteličnosti, pravijo, da vse teče perfektno in da takrat pridobijo občutek užitka. Športnik v tem stanju dobi zagon oz. motivacijo, da bi še naprej delal to, kar počne. Po koncu aktivnosti je občutek pozitiven in traja dlje časa.

Jackson in Csikszentmihalyi (1999) sta zapisala podobno izkušnjo, ki jo je pridobil tekač, ko je pretekel maraton in dosegel odličje. Ko je tekač po koncu tekme odšel na pot proti domu, ki je trajala z avtomobilom 10 ur, ni mogel verjeti, da je tako hitro prispel do doma. Počutil se je *»noro hudo«* in povedal, da bi lahko celotno tekmo ponovil od začetka.

Skupinski športi zahtevajo od posameznika, da je pozoren na več zunanjih dejavnikov kot pri individualnih športih. Nekateri poročajo, da je to posledica, da ne doživijo stanja zanosa, nekateri pa so zaradi svojih soigralcev uspešno premagali strah in avtomatično sledili ter izpeljali aktivnost do zadnjega trenutka.

Hipotezo H2, ki pravi, da ni razlik pri doživljanju zanosa med individualnimi in skupinskimi športniki, zavrnamo. Ugotovili smo, da je pri dimenziji osredotočenosti na nalogo ter

avtoteličnosti izkušnje, močnejše izražena vrednost pri športnikih skupinskih športov, kar potrjuje, da razlike pri doživljanju zanosa med individualnimi in skupinskimi športniki obstajajo. Izkušnjo zanosa doživljajo tako individualni kot skupinski športniki, v primeru, da športnik katerokoli izmed dimenzij ne doživi, kot je opisana, zamudi izkušnjo zanosa in v njegovi zavesti se pojavi občutek dolgočasja, apatije ali anksioznosti. To pa je odvisno od tega, kako doživlja omenjene dimenzije, ki sestavljajo izkušnjo zanosa.

## 4. SKLEP

Raziskovanje občutka zanosa pri vrhunskih športnikih se je izkazalo za stanje zavesti, kjer je dojetanje le te, odvisno od vsakega posameznika posebej. Da športnik doživi zanos, ni pomemben spol ali športna disciplina, ampak je pomembno posameznikovo dojetanje sebe, okolja ter naloge. Vsak človek lahko doživi zanos, odvisno je samo od posameznika, kako daleč je od usklajenosti med njegovimi sposobnostmi in izzivom, ki si ga je zadal. Razlike, ki so se pojavile pri meritvah, povedo, da spremenjeno doživljanje dimenzij prikazuje stabilnost ter pogostost doživljanja stanja zavesti, poimenovanega zanos, in ne občutka, ki ga doživi športnik ob tem izkustvu.

Vrhunski športniki, ki so pridobili občutek zanosa, so ga opisali na popolnoma enak način. Vendar smo ugotovili, da se pojavijo razlike v dimenzijah, ki sestavljajo občutek zanosa. Športniki so si med seboj različni na veliko načinov in doživljanje zanosa vsak pridobi na svoj način. Če bi občutek zanosa primerjali med vrhunskimi ter rekreativnimi športniki, bi zopet opazili razlike, ki bi se pojavile pri dimenzijah in ne v samem doživetju. Občutek zanosa posameznik zazna kot užitek v aktivnosti.

40 testirancev, ki smo jih primerjali po spolu in po tipu športa, smo testirali s pomočjo testov za samoocenjevanje DFS-2 in FSS-2. Testi so bili sestavljeni v namen raziskave 9 dimenzij, ki so ključne za doživetje občutka zanosa. Testiranci so odgovarjali na trditve, ki so preverjale njihovo ravnovesje med izzivom in sposobnostmi, zlitje z izvedbo, jasnost ciljev, nedvoumnost povratnih informacij, popolno osredotočenost, občutek nadzora, izgubo samozavedanja, spremenjeno doživljanje časa ter avtoteličnost izkušnje.

Postavljeni hipotezi, H1 – ni razlik v doživljanju zanosa med spoloma in H2 – ni razlik v doživljanju zanosa med športniki individualnih in skupinskih športov, na podlagi opravljenih raziskav ter predhodnih ugotovitev, zavrnamo. Ženski spol je dosegel višje vrednosti v devetih dimenzijah kot stanje in poteza, skupinski športniki pa so imeli nižje vrednosti samo pri dimenziji povratne informacije kot poteza, v vseh ostalih dimenzijah so dosegli višje vrednosti od individualnih športnikov.

Uporabnost diplomske naloge se kaže v tem, da lahko s pomočjo znanja o športnikovem vedenju ugotovimo, katere dimenzije so primerne kot vir motivacije in v katerih dimenzijah se športnik znajde v težavah. Usklajevanje vseh 9 dimenzij pomaga športniku, da v aktivnosti uživa, za napredovanje in doseganje cilja pa porabi veliko manj psihične in fizične energije. Diplomska naloga je korak bližje mehanizmu motivacije. Športniki lahko s pomočjo diplomske naloge ugotovijo, kateri faktor jih demotivira ter poizkušajo ugotoviti, kako pri doseganju zadanega cilja uživati in porabiti čim manj psihične in fizične energije.

## 5. VIRI

Aleksić, D. (2011). *Dejavniki spodbujanja zanosa in optimalnega izkustva v ustvarjalnosti pri delu (Magistrska naloga)*. Ekonomska fakulteta, Ljubljana.

Avsec, A. (2011). *Zanos*. Pridobljeno iz <http://psy.ff.uni-lj.si/media/datoteke/Zanos.pdf>

Baer, R. A., Smith, G., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., Mark, J. in Williams, J. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and non-meditating samples. *Assessment*, 15, 329-342.

Beard, K. S. in Holy, W. K. (2010). The Nature, Meaning and Measure of Teacher Flow in Elementary Schools: A Test of Rival Hypotheses. *Educational Administration Quarterly*, 64(3), 426-458.

Bernier, M., Thienot, E., Codron, R. in Fournier, J. (2009). Mindfulness and acceptance in sport performance. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4, 320-333.

Bidwell, C., Csikszentmihalyi, M., Hedges, L. in Schneider, B. (1995). *Adolescents and work*. Cambridge University Press.

Cathcart, S., McGregor, M. in Groundwater, E. (2014). *Mindfulness and Flow in Elite Athletes*. Human Kinetics, inc. Pridobljeno iz <http://www.ebscohost.com/>

Chen, H., Wigand, R. T. in Nilan, M. S. (1999). *Optimal experience of web activities*. Computers in Human Behavior, 585-608. Pridobljeno iz <http://cm.nsysu.edu.tw/~hschen/human.pdf>

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Pennsylvania, U.S.A: Harper Collings Publishers.

Czikszentmihalyi, M. (1991). *Flow, The Psychology of optimal experience*. New York, N.Y.: Harper Perennial.

Delle Fave, A., Massimini, F. in Bassi, M. (2010). *Psychological Selection and Optimal Experience Across Cultures: Social Empowerment Through Personal Growth*. London: Springer.

Freer, P. K. (2009). Boys descriptions of their experiences in choral music. *Research Studies in Music Education*, 142-162.

Gruban, B. (2007). *Dialogos: strateške komunikacije*. Pridobljeno iz <http://www.dialogos.si/slo/objave/clanki/interno-okolje/>

Hunter, J. in Csikszentmihalyi, M. (2000). *Anthropology of Consciousness*. University of Chicago.

Jackson, S. A. in Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The key to optimal experiences and performances*. United States: HumanKinetics.

Jackson, S.A. in Eklund, R.C. (2002). Assessing Flow in physical activity: The Flow Scale -2 (FSS-2) and Dispositional Flow Scale-2 (DFS-2). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 133-150.

Jackson, S. A. in Hanin, Y. (2000). *Joy, fun, and Flow state in sport*. V Y. L. Hanin (ur.), *Emotions in sport (str. 135-156)*. Human Kinetics Publishers.

Kaufman, K. A., Glass, C. R. in Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of mindful sport performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4, 334–356.

Kee, Y. H. in Wang, C. K. J. (2008). *Relationship between mindfulness, flow dispositions and Mental skills adoption: A cluster analytic approach*. Pridobljeno iz:  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029207000702>

Kovač, E. in Tušak, M. (2012). *Učinki stanja zanosa (flow) v košarki*. Šport, 1-2. Pridobljeno iz <http://www.yumpu.com/sl/document/view/5764052/ucinki-stanja-zanosa-flow-v-kosarki-sirius-am>

Lambert, K. (2011). *Buff Broad*. Pridobljeno iz  
<http://www.buffbroad.wordpress.com/tag/running>

Musek, J. (2007). Pozitivna psihologija, *Anthropos*, 1-2, 299-344.

Selye, H. (1975). Stress and distress. *Comprehensive therapy*, 1(8), 9-13.

Shin, N. (2006). Online learners flow experience: An empirical study. *British Journal of Educational Technology*, 37(5), 705-720.

Schwanhausser, L. (2009). *Application of the Mindfulness – Acceptance – Commitment (MAC) protocol with an adolescent springboard diver: The case of Steve*. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 3, 377-396.

Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Weinberg, R. S. in Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wu, S., Lin, C. S. in Lin, J. (2011). An empirical investigation of online users keyword ads search behaviours. *Online Information Review*, 35(2), 177-193.