

# Osobine ličnosti, anksioznost i distraktibilnost kao prediktori sklonosti flowu

---

Kranjčev, Mislav

Master's thesis / Diplomski rad

2020

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:834642>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-10-19**



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
University of Zagreb  
Faculty of Humanities  
and Social Sciences

*Repository / Repozitorij:*

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb  
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**OSOBINE LIČNOSTI, ANKSIOZNOST I DISTRAKTIBILNOST KAO  
PREDIKTORI SKLONOSTI FLOWU**

Diplomski rad

Mislav Kranjčev

Mentor: Dr. sc. Tena Vukasović Hlupić

Zagreb, 2020.

<b>SADRŽAJ</b>	
<b>SAŽETAK</b>	
<b>UVOD</b>	1
<i>Flow i sklonost flowu</i>	1
<i>Sklonost flowu u različitim kontekstima</i>	2
<i>Osobine ličnosti širih dimenzija Petfaktorskog modela</i>	3
<i>Anksioznost</i>	4
<i>Distraktibilnost</i>	5
<i>Odnos flowa s Petfaktorskim modelom, anksioznosti i distraktibilnosti</i>	7
<b>CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE</b>	9
<b>METODA</b>	10
<i>Uzorak</i>	10
<i>Mjerni instrumenti</i>	11
<i>Postupak</i>	13
<b>REZULTATI</b>	14
<i>Preliminarne analize</i>	14
<i>Međusobna povezanost ispitivanih varijabli</i>	15
<i>Inkrementalna valjanost osobina ličnosti u predikciji sklonosti flowu u različitim kontekstima</i>	16
<b>RASPRAVA</b>	18
<i>Prediktivnost osobina ličnosti Petfaktorskog modela</i>	18
<i>Prediktivnost distraktibilnosti i anksioznosti</i>	22
<i>Sklonost flowu ovisno o kontekstu</i>	24
<i>Ograničenja istraživanja i preporuke za buduća istraživanja</i>	25
<b>ZAKLJUČAK</b>	27
<b>LITERATURA</b>	28
<b>PRILOZI</b>	33

Osobine ličnosti, anksioznost i distraktibilnost kao prediktori sklonosti *flowu*

Personality, anxiety and distractibility as predictors of flow proneness

Mislav Kranjčev

Sažetak

*Flow* je stanje potpune uronjenosti u neku aktivnost te se najčešće postiže kada osoba radi na zadatku koji predstavlja izazov usklađen s postojećom razinom vještine za obavljanje tog zadatka. Cilj našeg istraživanja bio je provjeriti kako su određene osobine ličnosti povezane s učestalosti doživljaja *flowa* kao dispozicije, zvane i sklonost *flowu*. Zanimalo nas je i razlikuju li se prediktori *flowa* u dva konteksta - na poslu i u slobodno vrijeme. Putem online upitnika metodom snježne grude prikupljene su samoprocjene 273 sudionika. Koristili smo upitnik BFI za osobine ličnosti Petfaktorskog modela, skalu DASS21-A za anksioznost, upitnik CFQ za distraktibilnost i SFPQ za sklonost *flowu* u oba konteksta. Proveli smo dvije hijerarhijske regresijske analize, jednu za svaki kontekst doživljavanja *flowa*, i u njima koristili iste blokove prediktora: prvi blok činile su kontrolne varijable dobi i roda, drugi osobine ličnosti Petfaktorskog modela i treći uže osobine anksioznost i distraktibilnost. Objasnili smo ukupno 32% varijance sklonosti *flowu* na poslu te su se kao statistički značajni pozitivni prediktori pokazali dob, ekstraverzija i savjesnost, a negativni otvorenost i anksioznost. Za sklonost *flowu* u slobodno vrijeme objasnili smo ukupno 41% varijance te su se kao statistički značajni pozitivni prediktori pokazali dob i savjesnost, a negativni neuroticizam i anksioznost.

Ključne riječi: *flow*, osobine ličnosti, anksioznost, distraktibilnost

Abstract

Flow is a state of complete immersion in an activity, and is most often experienced when working on a task where difficulty matches the skill a person has for solving that task. The goal of this study was to examine how certain personality traits relate to flow disposition, also known as flow proneness. We were also interested in examining whether the predictors of flow proneness differ between the contexts of job and leisure time. Using an online survey via snowball method, we obtained the self-reported results of 273 participants. We used the BFI for the Five-Factor model personality traits, DASS21-A scale for Anxiety, CFQ for Distractibility and SFPQ for Flow proneness in both contexts. We performed two hierarchical regression analyses, one for each context flow is experienced in, and used the same blocks of predictors in both: the first consisted of control variables age and gender, the second of the Five-Factor model personality traits and the third of narrow traits Anxiety and Distractibility. Results show that a total of 32% of work flow proneness variance was explained, and the statistically significant positive predictors were age, extraversion and conscientiousness, while negative predictors were openness and anxiety. We explained 41% of leisure flow proneness variance, with age and conscientiousness as positive predictors, and neuroticism and anxiety as negative predictors.

Key word: flow, personality, anxiety, distractibility

## Uvod

### *Flow*<sup>1</sup> i sklonost *flowu*

*Flow* je stanje potpune uronjenosti u neku aktivnost (Csikszentmihalyi, 2006). Osoba je u tom stanju suočena s izazovom na gornjoj granici onoga što može svladati, pri čemu slijedi niz ciljeva, kontinuirano dobiva povratne informacije o napretku i mijenja svoje ponašanje u skladu s tim povratnim informacijama (Nakamura i Csikszentmihalyi, 2014). Takvo je stanje ugodno, te je osoba motivirana baviti se aktivnošću u kojoj doživljava *flow* zbog uživanja u samoj aktivnosti, a ne zbog neke vanjske nagrade (Csikszentmihalyi, 1997).

*Flow* se najčešće opisuje preko devet dimenzija. Što je više dimenzija prisutno u nekom iskustvu, to je ono sličnije prototipnom doživljaju *flowa* (Csikszentmihalyi, 2006). Te su dimenzije: ravnoteža izazova/vještina, spajanje akcije i svjesnosti (gubi se granica između osobe i aktivnosti), jasni ciljevi, jednoznačne povratne informacije, koncentracija na zadatak, osjećaj kontrole, gubitak samosvijesti, transformacija vremena (gubitak pojma o vremenu tijekom obavljanja aktivnosti) i autotelično iskustvo (obavljanje aktivnosti je samo sebi svrha). Engeser i Rheinberg (2008) napominju kako je moguće određene dimenzije *flowa* kombinirati ili pak izostaviti, tako da se u nekim radovima govori o manjem broju dimenzija. Na primjer, Ullen i suradnici (2012) navode podjelu na sedam dimenzija (izostavljajući spajanje akcije i svjesnosti, gubitak samosvijesti i transformaciju vremena, te uvodeći izostanak osjećaja dosade kao zasebnu dimenziju).

Stanje *flowa* je univerzalno ljudsko iskustvo, tvrde Nakamura i Csikszentmihalyi (2009). Ono je dostupno ljudima različitih društvenih klasa, dobi i roda, te u svakoj aktivnosti. Istraživanja sugeriraju da se iskustvo *flowa* u jednakom obliku javlja i u različitim kulturama. Tako je iskustvo *flowa* opisano na američkom (Csikszentmihalyi, 2006), engleskom (Hawort i Evans, 1995), australskom (Jackson i Eklund, 2002), kanadskom (Mannell, Zuzanek i Larson, 1988), japanskom (Asakawa, 2004, 2010),

---

<sup>1</sup> Termin *flow* na hrvatskom se često prevodi kao „očaravajuća obuzetost“, „zanesenost“ ili „optimalno iskustvo“, a doslovni prijevod bio bi „tok“, koji se odnosi na izjave sudionika da u tom stanju aktivnosti „teku“ bez osjećaja napora. Odlučili smo u tekstu zadržati originalni engleski naziv zbog jasnijeg razaznavanja o kojem konceptu govorimo, kao i zbog preglednosti.

njemačkom (Demerouti, Bakker, Sonnentag i Fullagar, 2012), nizozemskom (Demerouti i sur., 2012), islandskom (Björnsson, 2017) i hrvatskom (Križanić, 2015) uzorku.

Većina istraživanja proučava *flow* kao prolazno psihološko stanje, koje ima određeni intenzitet i doživljava se prilikom izvođenja određene aktivnosti (npr. Fullagar i Kelloway, 2009). Koncept *flowa* je originalno tako i opisao Csikszentmihalyi (2006). Međutim, *flow* je moguće promatrati i kao crtu ličnosti. Postoje interindividualne razlike u učestalosti kojom osobe doživljavaju *flow*, te su Ullén, Harmat, Theorell i Madison (2016) *flow* kao crtu ličnosti opisali konceptom *sklonosti flowu*, dok su Fullagar i Kelloway (2009) potvrdili da *flow* ima obilježja i stanja i crte ličnosti. *Flow* kao crta ličnosti označava da će, neovisno o okolinskim uvjetima i konkretnim aktivnostima kojima se bavi, osoba viša na sklonosti *flowu* češće doživljavati *flow*. Asakawa (2010) je ustanovio da oko četvrtine ljudi nikad ne doživljava *flow*. Najviše ga ljudi doživljava nekoliko puta mjesečno, a tek 1% više od jednom dnevno.

Crte ličnosti opisuju emocionalne, kognitivne i ponašajne obrasce neke osobe koji su relativno stabilni u vremenu i u različitim situacijama. U prilog sklonosti *flowu* kao crti ličnosti govori i činjenica da je ona u određenoj mjeri heritabilna. Mosing, Pedersen i suradnici (2012) utvrdili su da heritabilnost sklonosti *flowu* iznosi .41, što je u skladu s procjenom heritabilnosti osobina ličnosti, koja na temelju meta-analize iznosi oko .40 (Vukasović i Bratko, 2015).

Ullén i suradnici (2012) saželi su nalaze o nekim psihološkim korelatima sklonosti *flowu*, među kojima se ističu pozitivne povezanosti sa samopoštovanjem, percipiranom sposobnošću, zadovoljstvom životom, intrinzičnom motivacijom i psihološkom dobrobiti. U našem istraživanju željeli smo nadopuniti postojeće znanje te detaljnije proučiti odnos sklonosti *flowu* s određenim širim i užim osobinama ličnosti.

### *Sklonost flowu u različitim kontekstima*

Jedan od nalaza koji su Csikszentmihaly i LeFevre (1989) opisali tijekom istraživanja fenomena *flowa* postao je poznat kao „paradoks posla“. Naime, sudionici u istraživanjima redovito izjavljuju kako tijekom aktivnosti u kojima su u *flowu* osjećaju

više razine ugodnih emocija, sreće, koncentracije i zadovoljstva, nego kada nisu u *flowu*. Istraživanja koja se koriste metodom uzorkovanja iskustava (eng. *experience sampling method; ESM*) pokazuju da većina sudionika u prosjeku češće doživljava *flow* na poslu nego u slobodno vrijeme (Csikszentmihalyi i Lefevre, 1989, Engeser i Baumann, 2016). Usprkos tome, ispitujući motivaciju za obavljanjem trenutne aktivnosti, Csikszentmihalyi i LeFevre (1989) su utvrdili kako sudionici na poslu mnogo češće izjavljuju kako bi „radije radili nešto drugo,“ a ne trenutnu aktivnost, što ukazuje na nisku intrinzičnu motivaciju. Prema prethodnim nalazima o pozitivnoj afektivnosti vezanoj uz *flow* i njegovoj većoj učestalosti na poslu (naspram slobodnog vremena), činjenica da je intrinzična motivacija za obavljanjem aktivnosti na poslu niska je iznenađujuća, i ona predstavlja „paradoks posla“. Csikszentmihalyi i LeFevre (1989) zaključuju da priroda posla kao nečega što se *mora* (eng. *obligatory*) maskira pozitivna iskustva koja se tijekom njega doživljavaju. Engeser i Baumann (2016) su proučavali isti fenomen, ali su uz mjeru pozitivne uveli i mjeru negativne afektivnosti, poput stresa, brige i iritiranosti. Potvrdili su povezanost *flowa* i pozitivne afektivnosti, a „paradoks posla“ objasnili time što se uz posao (u odnosu na slobodno vrijeme) veže i viša negativna afektivnost (Engeser i Baumann, 2016). Zaključuju da negativna afektivnost više utječe na nedostatak intrinzične motivacije za poslovne aktivnosti nego pozitivna afektivnost, te da zato sudionici preferiraju aktivnosti iz slobodnog vremena.

Proučavajući sklonost *flowu*, većina istraživača ispitivala je globalnu sklonost *flowu*, koja ne razlikuje doživljava li se *flow* u radno ili slobodno vrijeme. Rezultati Mosinga, Magnussona i suradnika (2012) te Ullena i suradnika (2016) ukazuju da sudionici postižu slične rezultate na sklonosti *flowu* u kontekstu posla i slobodnog vremena, ali autori nisu provodili testiranje statističke značajnosti razlika.

### *Osobine ličnosti širih dimenzija Petfaktorskog modela*

Petfaktorski model ličnosti (Costa i McCrae, 1995) jedan je od najzastupljenijih modela u istraživanjima koja proučavaju individualne razlike, te je kroz proteklih 30-tak godina imao najveću potporu istraživača. U okviru ovog modela, ličnost je organizirana hijerarhijski: uže osobine ličnosti kombiniraju se i definiraju šire dimenzije ličnosti. Uže

osobine nazivaju se facetama i one se nalaze niže u hijerarhiji ličnosti, te svaku od pet širih dimenzija čini šest faceta. Šire dimenzije ličnosti povezane su s velikim brojem psiholoških i ponašajnih varijabli, dok su facete povezane s manjim brojem specifičnijih obrazaca ponašanja, doživljavanja i osjećanja (Costa i McCrae, 1995). Pet širokih bipolarnih dimenzija nosi nazive: ekstraverzija, neuroticizam, savjesnost, ugodnost i otvorenost ka iskustvu.

*Ekstraverzija* je osobina kojom opisujemo društvene ljude, koji vole razgovarati i obavljati aktivnosti u društvu, a ne sami. Osobe visoke na dimenziji ekstraverzije mogu biti dominantne, a istraživanja pokazuju je njihova optimalna razina uzbuđenja viša od one introverata (Larsen i Buss, 2005). Drugim riječima, u situaciji niskog uzbuđenja ekstravertu će prije postati dosadno, dok će se osjećati ugodnije u situaciji visokog uzbuđenja, koja bi introvertu mogla biti prejak stimulacija i time uzrokovati neugodu. Osobe visoko na dimenziji *neuroticizma* provode više vremena brinući i promišljajući o potencijalnim opasnostima te ispitujući vlastite osjećaje kao naznake funkcionira li njihov organizam kako bi trebao. Osobu koja postiže rezultat visok na dimenziji *savjesnosti* najčešće opisuju kao marljivu, predanu i temeljitu. Ona cijeni organiziranost i predanost radu. Osoba visoka na dimenziji *ugodnosti* izbjegava konflikte s drugima te je u međuljudskim odnosima blaga i prijateljski nastrojena. *Otvorenost ka iskustvu* opisuju sklonost osobe isprobavanju novih doživljaja, bilo da su oni estetske prirode, nove aktivnosti ili nova poznanstva.

### *Anksioznost*

Anksioznost možemo proučavati na više načina. U području psihopatologije često govorimo o anksioznim poremećajima, koje obilježava pretjerano stanje pobuđenosti obilježeno neizvjesnošću i strahom (Davey, 2008; prema Begić, 2016). Patološka anksioznost pojavljuje se neovisno o opasnosti, prisutna je dugo nakon stresnog događaja i remeti funkcioniranje osobe, te Mahoney (1995; prema Begić, 2016; str. 288) izjavljuje kako „normalnu anksioznost pojedinac može kontrolirati, a patološka je ona koja kontrolira pojedinca.“.



Anksioznost se može proučavati kao stanje ili crta, slično kao i *flow*. Spielberger (1966; prema Endler i Kocovski, 2001) je sugerirao takvu podjelu kako bi bolje zahvatio višedimenzionalni koncept anksioznosti. Kao stanje, anksioznost opisuje neposrednu fiziološku pobuđenost i percepciju straha ili napetosti. Kao crta ličnosti, anksioznost opisuje predispoziciju pojedinca da na averzivne podražaje odgovara na takav način.

U ovom istraživanju proučavat ćemo anksioznost kao užu crtu ličnosti. Ovakav pristup na anksioznost gleda kao na kontinuum. Jedan kraj kontinuuma predstavlja niska razina anksioznosti, u sredini se nalazi umjerena razina anksioznosti, a drugi kraj predstavlja visoka razina anksioznosti koja ometa svakodnevno funkcioniranje, kao što je slučaj kod osoba koje pate od anksioznih poremećaja (Endler i Kocovski, 2001). Anksioznost je neodvojivo vezana uz širi koncept neuroticizma, kojeg smo prethodno opisali. U Petfaktorskom modelu, anksioznost je jedna od faceta neuroticizma (Costa i McCrae 1995). Gray i McNaughton (2000) izlažu ideju da neuroticizam predstavlja kognitivnu pristranost u smjeru identifikacije ili uvećavanja prijatnje bilo koje vrste. Prema tome, osoba visoko na neuroticizmu bila bi sklonija češće reagirati na način sukladan visokoj anksioznosti. Eysenck i Graydon (1989) navode kako istraživanja anksioznosti kao crte u prosjeku nalaze korelacije anksioznosti s neuroticizmom od oko .65 i s ekstraverzijom od oko -.35. Ipak, Costa i McCrae (1995) napominju kako uže osobine ličnosti bolje objašnjavaju ponašanja i druge osobine ličnosti na istoj razini hijerarhije nego što to čine široke dimenzije. Sklonost *flowu*, koja je ključna varijabla u našem istraživanju, vjerojatno je sličnija užim osobinama nego širokim dimenzijama ličnosti. Prema tome, iako anksioznost predstavlja dio konstrukta neuroticizma, vjerujemo da sadrži i jedinstveni dio varijance, te je stoga opravdano simultano uključiti obje varijable u statističke analize.

### *Distraktibilnost*

Pažnja je aspekt svijesti koji nam je potreban za ispunjavanje svakog zadatka, od najjednostavnijeg do najsloženijeg (Csikszentmihalyi i Nakamura, 2010). Međutim, pažnja je podložna ometanju, a izvori tih ometanja mogu biti vanjski (npr. druga osoba, glasan zvuk ili drugi podražaj) ili unutarnji (npr. naše misli i osjećaji). U

eksperimentalnim nacrtima, Keogh i French (1997) su indeks distraktibilnosti definirali kao stupanj u kojem izvedbi škodi za zadatak irelevantan materijal.

Naravno, neki su podražaji dovoljno snažni da mogu ometi praktički bilo koju osobu u bilo kojem zadatku. Na primjer, kada bi druga osoba došla do nas i uporno nas vukla za rame dok ne preusmjerimo pažnju na nju, svakako bi nas omela u zadatku na koji smo do tada usmjeravali pažnju. No, kada izvor ometanja nije tako snažan, neće sve osobe na jednak način reagirati (ili ne reagirati) na njega. Te individualne razlike u podložnosti ometanjima predstavljaju koncept koji se u literaturi naziva *distraktibilnost*, te ga također možemo proučavati kao crtu ličnosti, relativno stabilnu kroz vrijeme (Broadbent, Cooper, FitzGerald i Parkes, 1982).

U usporedbi s ostalim konstruktima u ovom istraživanju, distraktibilnost je relativno rijetko istraživana, ali postoje empirijski dokazani korelati distraktibilnosti kao crte ličnosti. Viši rezultati na upitniku distraktibilnosti vežu se uz više slučajeva zaboravljanja spremanja datoteka pri radu na računalu, veći broj izazvanih prometnih nesreća, više nezgoda na poslu (za opis izvornih radova, vidi Murphy i Dalton, 2014).

Distraktibilnost kao crta ličnosti je u određenoj mjeri biološki određena. Boomsma (1998) je utvrdila heritabilnost distraktibilnosti od oko .50. Kanai, Dong, Bahrami i Rees (2011) su proveli magnetsku rezonancu na zdravim odraslim sudionicima, a kasnije i eksperiment koristeći transkranijalnu magnetsku stimulaciju, te utvrdili da je gustoća sive tvari u lijevom gornjem parijetalnom režnju povezana s većom distraktibilnosti<sup>2</sup>. Ovi neuropsihološki nalazi su važni jer utvrđuju povezanost osobine distraktibilnosti s mozgovnim strukturama uključenim u kontrolu selektivne pažnje, kao što su prethodno pretpostavili Tipper i Baylis (1987).

Usprkos tome što je distraktibilnost koncept vezan uz kognitivno funkcioniranje, relativno je nisko negativno povezan s mjerama kognitivnih sposobnosti. Broadbent i suradnici (1982) utvrdili su povezanost rezultata na upitniku *Cognitive Failures Questionnaire* (CFQ) i Ravenovih progresivnih matrica od -.15 te povezanost CFQ i

---

<sup>2</sup> Napominju kako se u većini zadataka veća gustoća sive tvari u relevantnom dijelu korteksa veže uz bolju izvedbu, dok ovdje rezultati pokazuju suprotno.

rezultata na Mill Hill od -.16, dok povezanost rezultata na CFQ s razinom obrazovanja nije bila statistički značajna.

Pažnja je ključna za doživljaj *flowa* (Csikszentmihalyi, 1997; Marty-Dugas i Smilek, 2018), dok distraktibilnost obilježavaju deficiti u svakodnevnoj pažnji (Tipper i Baylis, 1987) te je stoga distraktibilnost vjerojatno antagonist iskustva i sklonosti *flowu*.

### *Odnos flowa s Petfaktorskim modelom, anksioznosti i distraktibilnosti*

Nakamura i Csikszentmihalyi (2009) naglašavaju da se većina istraživanja *flowa* usmjerava na samo iskustvo *flowa*, to jest na *flow* kao stanje, a ne sklonost *flowu* kao crtu ličnosti. Csikszentmihalyi (1992) tvrdi kako ne treba stavljati preveliku težinu na bilo koju upitničku mjeru *flowa* kako se ne bi umanjivalo samo iskustvo reducirajući ga na zbroj bodova. Metode koje preferira su intervjui i metoda uzorkovanja iskustava.

Provedeno je više istraživanja koja su pokušala utvrditi povezanost sklonosti *flowu* i osobina ličnosti Petfaktorskog modela, ali nalazi nisu jednoznačni. Najstabilniji nalazi ukazuju da je sklonost *flowu* pozitivno povezana sa savjesnošću i negativno s neuroticizmom (Ullen i sur., 2012, 2016; Marty-Dugas i Smilek, 2018; Ross i Keiser, 2014; Johnson, Keiser, Skarin i Ross, 2014). Za ostale dimenzije Petfaktorskog modela, nalazi su u većoj mjeri nekonzistentni po pitanju značajnosti, veličine i/ili smjera povezanosti. Tako određena istraživanja nalaze da je sklonost *flowu* pozitivno povezana s ekstraverzijom (npr. Andrijašević, 2018; Ullen i sur., 2016) i otvorenošću ka iskustvu (npr. Ullen i sur., 2016, Marty-Dugas i Smilek, 2018), ali ti nalazi nisu često replicirani. Ullen i suradnici (2016) pronašli su pozitivnu povezanost ugodnosti sa sklonošću *flowu*, dok rezultati Ross i Keiser (2014) pokazuju da je ta povezanost negativna.

Kao što smo prethodno spomenuli, neuroticizam i anksioznost su neodvojivo povezani na konceptualnoj razini te dijele značajan dio varijance ( $r \approx .60$ ). Nadalje, distraktibilnost također pokazuje pozitivnu povezanost s neuroticizmom, u iznosu od oko .26 (Flehmig, Steinborn, Langner i Westhoff, 2007; Broadbent i sur., 1982). Konačno, anksioznost i distraktibilnost također pozitivno koreliraju u iznosu od .31 (Broadbent i sur. 1982). Ranije smo detaljnije opisali povezanost neuroticizma i sklonosti *flowu*, pa

ćemo ovdje samo navesti kako anksioznost i sklonost *flowu* također koreliraju oko  $-0.14$  (Asakawa, 2010). Prema našim spoznajama, do sada nisu provedena istraživanja koja su proučavala povezanost sklonosti *flowu* i distraktibilnosti.

U pregledu istraživanja koja smo navodili opisujući odnos osobina ličnosti i *flowa* većinom nisu razlikovani sklonost *flowu* u slobodno i sklonost *flowu* u radno vrijeme. Međutim, smatramo da će se obrazac tih povezanosti donekle razlikovati za radno vrijeme naspram slobodnog. Prema istraživanju Allison i Duncan (1987), u kojem su proveli niz intervjua sa zaposlenim ženama, jedna izjava se često ponavljala u opisu radnog vremena: posao se često sastojao od relativno fiksnih i repetitivnih serija zadataka oko kojih su imale nisku kontrolu, a kada bi i probale samoinicijativno naći druge zadatke koje bi mogle obavljati na poslu, to bi dovelo do negativne reakcije nadređenih jer su izlazile iz svojih dodijeljenih odgovornosti. Navedene karakteristike su češće vrijedile za radnice na fizičkim poslovima (eng. „*blue-collar*“) nego za radnice na uredskim poslovima (eng. „*white-collar*“).

Moguće je da kod osoba koje imaju više izraženu osobinu otvorenosti kao iskustvu u kontekstu posla može lakše doći do frustracije jer situacije nalik opisanoj koče i ne dopuštaju izražavanje otvorenosti. Većina prethodno opisanih istraživanja u području nije pronašla statistički značajnu vezu otvorenosti i sklonosti *flowu*, dok je u manjem broju ta veza bila pozitivna. Moguće je da otvorenost na poslu nije povezana s većom sklonošću *flowu*, dok u slobodno vrijeme jest. Nadalje, opisali smo kako osobe visoko na ekstraverziji nalaze višu razinu pobuđenosti optimalnom nego introverti (Larsen i Buss, 2005). Posao koji je repetitivan i bez mogućnosti mijenjanja zadataka s ciljem smanjenja te repetitivnosti zasigurno predstavlja nižu razinu opće pobuđenosti i može dovesti do dosade, što ekstravertima predstavlja veći problem nego introvertima i što bi se moglo odraziti manjom sklonošću *flowu* u radno vrijeme. Zbog toga ne pretpostavljamo da ekstraverzija i otvorenost funkcioniraju na jednak način u odnosu na sklonost *flowu* u radno vrijeme kao u slobodno, te ne bismo očekivali njihovu povezanost sa sklonošću *flowu* na poslu.

S druge strane, pozitivna povezanost savjesnosti i negativna neuroticizma sa sklonošću *flowu* su najčešće replicirani nalazi u području. Ne očekujemo da će se obrasci povezanosti ovih osobina razlikovati u različitim kontekstima.

Osvrnut ćemo se i na nalaze o sociodemografskim korelatima sklonosti *flowu*. Neka istraživanja ukazuju da je starija dob povezana s većom sklonošću *flowu* (Ullen i sur., 2016; Mosing i sur., 2012; Marty-Dugas i Smilek, 2018). Ullen i suradnici (2016) pronašli su malu pozitivnu povezanost roda i sklonosti *flowu*, u smjeru da žene postižu veće rezultate na sklonosti *flowu*. Mosing i suradnici (2012) navode korelaciju roda i sklonosti *flowu* u istom smjeru za kontekst posla, ali se ona nije pokazala značajnom u kontekstu sklonosti *flowu* u slobodno vrijeme. Budući da Asakawa (2010) i Moore (2013) ne nalaze statistički značajne povezanosti dobi i roda sa sklonošću *flowu*, možemo tek zaključiti kako dosadašnje spoznaje o odnosu roda i dobi s *flowom* nisu konzistentne.

## **Cilj**

Utvrđiti doprinos osobina ličnosti Petfaktorskog modela i užih osobina ličnosti anksioznosti i distraktibilnosti u objašnjavanju sklonosti *flowu* na poslu i u slobodno vrijeme.

## **Problemi**

- 1) Ispitati inkrementalnu prediktivnost širokih dimenzija ličnosti Petfaktorskog modela te užih osobina ličnosti anksioznosti i distraktibilnosti u objašnjavanju sklonosti *flowu* na poslu uz kontrolu sociodemografskih karakteristika.
- 2) Ispitati inkrementalnu prediktivnost širokih dimenzija ličnosti Petfaktorskog modela te užih osobina ličnosti anksioznosti i distraktibilnosti u objašnjavanju sklonosti *flowu* u slobodno vrijeme uz kontrolu sociodemografskih karakteristika.

## **Hipoteze**

- 1a) Rezultati na širokim dimenzijama ličnosti Petfaktorskog modela BFI imat će statistički značajnu inkrementalnu prediktivnost povrh sociodemografskih varijabli za kriterij upitnik sklonosti *flowu* SFPQ za posao.

1b) Rezultati na skali anksioznosti DASS21 i upitniku distraktibilnosti CFQ imat će statistički značajnu inkrementalnu prediktivnost povrh sociodemografskih varijabli i širokih dimenzija ličnosti Petfaktorskog modela za kriterij upitnik sklonosti *flowu* SFPQ za posao.

1c) U zadnjem bloku hijerarhijske regresijske analize sa sklonošću *flowu* na poslu kao kriterijem, statistički značajni pozitivni prediktori bit će dob, ženski rod, savjesnost i ugodnost, a negativni neuroticizam, distraktibilnost i anksioznost.

2a) Rezultati na širokim dimenzijama ličnosti Petfaktorskog modela BFI imat će statistički značajnu inkrementalnu prediktivnost povrh sociodemografskih varijabli za kriterij upitnik sklonosti *flowu* SFPQ za slobodno vrijeme.

2b) Rezultati na skali anksioznosti DASS21 i upitniku distraktibilnosti CFQ imat će statistički značajnu inkrementalnu prediktivnost povrh sociodemografskih varijabli i širokih dimenzija ličnosti Petfaktorskog modela za kriterij upitnik sklonosti *flowu* SFPQ za slobodno vrijeme.

2c) U zadnjem bloku hijerarhijske regresijske analize sa sklonošću *flowu* u slobodno vrijeme kao kriterijem, statistički značajni pozitivni prediktori bit će dob, ženski rod, ekstraverzija, otvorenost ka iskustvu, savjesnost i ugodnost, a negativni neuroticizam, distraktibilnost i anksioznost.

## Metoda

### *Uzorak*

Istraživanju je pristupilo 285 sudionika. Ciljanu populaciju predstavljale su zaposlene osobe koje trenutno ne studiraju<sup>3</sup> te smo iz inicijalnog uzorka isključili studente ( $n = 10$ ) i nezaposlene sudionike ( $n = 2$ ). Konačan uzorak čine 273 sudionika, od kojih su 65% žene. Prosječna dob našeg uzorka je 38.3 godine ( $SD=11.00$  godina). Većina sudionika (81%) je zaposlena na neodređeno vrijeme, a ostali na određeno. Gledajući najviši ostvareni stupanj obrazovanja, najviše je sudionika završilo diplomski studij

---

<sup>3</sup> Kod studenata, upitno je možemo li izjednačiti akademske obaveze s poslovnima te se javlja i pitanje kako na pitanja odgovaraju studenti koji uz studij rade.

(59%), zatim srednju školu (19%), specijalistički studij ili doktorat (12%), preddiplomski studij (9%) i osnovnu školu (1 sudionik).

### *Mjerni instrumenti*

*Upitnik sklonosti flowu* (eng. *Swedish Flow Proneness Questionnaire*, SFPQ; Ullen i sur., 2012) je kratki upitnik od 21 čestice koji mjeri sklonost *flowu* u tri konteksta (poslu, slobodnom vremenu i aktivnostima održavanja poput kućanskih obaveza). Sudionik za svaki kontekst daje odgovor na istih sedam pitanja koja od njega traže da opiše koliko često u toj domeni (npr. na poslu) doživljava određene senzacije (npr. „...*Vam se čini da su Vaša sposobnost i zahtjevnost toga što radite potpuno usklađeni*“). Svako pitanje tiče se jedne od dimenzija iskustva *flowa* koje opisuju Csikszentmihalyi i Csikszentmihalyi (1988; prema Ullen i sur, 2012), a sudionik daje odgovore na skali s pet uporišnih točaka, gdje jedan znači „nikada“, tri „ponekad“ a pet „svaki ili gotovo svaki dan“. Konačan rezultat sudionika za sklonost *flowa* u jednom kontekstu formira se kao jednostavna linearna kombinacija odgovora na sedam pitanja u toj domeni, s time da se prva čestica („*[Koliko često] Vam je dosadno?*“) obrnuto boduje. Za potrebe ovog istraživanja koristili smo samo pitanja za kontekst posla (SFPQ-W) i slobodnog vremena (SFPQ-L). Mosing, Magnusson i suradnici (2012) dobili su pouzdanost unutarne konzistencije za kontekst posla od .61, a za kontekst slobodnog vremena .72. Na našem uzorku izračunati koeficijenti pouzdanosti iznose .82 za kontekst posla i .79 za kontekst slobodnog vremena. Upitnik je prikazan u Prilogu A.

*Upitnik širih dimenzija ličnosti Petfaktorskog modela* (eng. *Big Five Inventory*; BFI; Benet-Martinez i John, 1998) je kratki inventar ličnosti koji omogućava efikasnu procjenu pet širokih dimenzija ličnosti kada nema potrebe za diferenciranijim uvidom u facete. Upitnik se sastoji od 44 čestice u obliku kratkih fraza, za koje sudionik odgovara koliko dobro ga ta fraza opisuje (npr. „*[Sebe vidim kao osobu koja...] je puna energije*“). Odgovori se daju na ljestvici s pet uporišnih točaka, gdje odgovor jedan označava „Uopće se ne slažem,“ a pet „U potpunosti se slažem“. Rezultati se formiraju kao jednostavna linearna kombinacija odgovora na pojedinim česticama koje definiraju pojedinu osobinu

ličnosti. Rammstedt i John (2007) napominju da BFI mjeri osobine ličnosti Petfaktorskog modela, u kojem petu dimenziju predstavlja osobina otvorenosti ka iskustvu, premda u nazivu sadrži izraz „*Big Five*“, koji označava model ličnosti Velikih pet dimenzija, u kojem je peta dimenzija drugačije operacionalizirana i zove se intelekt. Upitnik BFI ima dobre psihometrijske karakteristike. Pouzdanost unutarne konzistencije na američkim i kanadskim uzorcima u prosjeku iznosi .85 (Benet-Martinez i John, 1998). Petfaktorska struktura potvrđena je i na hrvatskom jeziku (Hudek-Knežević i Kardum, 2009), a interkorelacije pet dimenzija kreću se između .20 i .30 (Kardum, Gračanin i Hudek-Knežević, 2008). Na našem uzorku dobili smo vrijednosti pouzdanosti u iznosu .81 za ekstraverziju, .74 za ugodnost .80 za savjesnost, .83 za neuroticizam i .80 za otvorenost.

*Ljestvice depresivnosti, anksioznosti i stresa - anksioznost* (eng. *Depression Anxiety Stress Scales 21 – Anxiety*; DASS21-A; Lovibond i Lovibond, 1995) je upitnik kojeg čine tri ljestvice: depresivnost, anksioznost i stres. U originalu se sastoji od 42 čestice, ali su autori naznačili 21 česticu koje čine kraću verziju skala bez većih gubitaka psihometrijskih svojstava (Lovibond i Lovibond, 1995). U ovom istraživanju koristili smo samo skalu anksioznosti iz upitnika DASS21. Ova skala procjenjuje anksioznost kao crtu te se fokusira na učestalo doživljavanje emocije straha, somatskih simptoma anksioznosti, kao i situacijske anksioznosti (Lovibond i Lovibond, 1995). Sastoji se od sedam pitanja u kojima sudionik treba odgovoriti koliko je često doživio određenu situaciju u posljednjih tjedan dana (npr. „*Imao sam teškoće s disanjem u odsustvu teškog fizičkog napora*“). Odgovori se daju na skali s četiri uporišne točke, gdje nula označava „Uopće se nije odnosilo na mene,“ a tri „Gotovo u potpunosti ili većinu vremena se odnosilo na mene.“ Rezultat se formira kao jednostavna linearna kombinacija odgovora na pojedinim česticama, a viša vrijednost označava da sudionik ima više izraženu anksioznost kao crtu ličnosti. Lovibond i Lovibond (1995) izvještavaju o pouzdanosti unutarne konzistencije za skalu anksioznosti iz DASS42 u vrijednosti .84. Osman i suradnici (2012) su ispitivali psihometrijska svojstva kraćeg oblika DASS21, te izvještavaju o koeficijentu pouzdanosti anksioznosti u iznosu .81. U našem istraživanju koeficijent pouzdanosti iznosi .86. Upitnik je prikazan u Prilogu B.



*Upitnik kognitivnih pogrešaka* (eng. *Cognitive Failures Questionnaire*, CFQ; Broadbent i sur., 1982) koristi se kao indikator distraktibilnosti te mjeri učestalost kognitivno baziranih grešaka u zadacima koje bi osoba inače trebala moći izvršiti bez pogrešaka. Takve se greške često događaju u uvjetima dosade, brige ili podijeljene pažnje (Robertson, Manly, Andrade, Baddeley i Yiend, 1997). CFQ se sastoji od 25 čestica te od sudionika traži da odgovore koliko su se često susretali s određenim događajem kroz posljednjih šest mjeseci na skali s pet uporišnih točaka, od nula, „nikada“, preko dva, „ponekad“, do četiri, „vrlo često“ (npr. „*Nešto ste čitali i onda shvatili da se na to uopće niste koncentrirali, pa ste isti tekst morali ponovno čitati*“). Broadbent i suradnici (1982) navode pouzdanost unutarnje konzistencije od .89, dok je na našem uzorku ona iznosila .90. Upitnik je prikazan u Prilogu C.

### *Postupak*

Na internetskoj stranici *Google Forms* formiran je online upitnik koji se sastojao od četiri prikazana upitnika te demografskih podataka (dob, rod, radni status, stupanj obrazovanja). Za ispunjavanje upitnika bilo je potrebno oko 15 minuta. Sudionici su prikupljeni metodom snježne grude na način da je poveznica na upitnik podijeljena poznanicima i studentima uz uputu da ih prosljede zaposlenim članovima obitelji i poznanicima koji nisu studenti, te je objavljena na više društvenih mreža i stranica (npr. Reddit). Sudjelovanje u istraživanju bilo je u potpunosti anonimno i dobrovoljno te sudionici nisu dobili nikakvu naknadu u zamjenu za sudjelovanje.

## Rezultati

### *Preliminarne analize*

Kako bismo provjerili odstupaju li distribucije rezultata svake mjere značajno od normalne te jesu li zadovoljeni preduvjeti za korištenje planiranih parametrijskih statističkih postupaka, proveli smo Kolmogorov-Smirnov test. Dobivene vrijednosti testa nalaze se u Tablici 1. i ukazuju da sve korištene mjere statistički značajno odstupaju od normalne distribucije. Međutim, Kolmogorov-Smirnov test je vrlo strog te pri većim uzorcima i manja odstupanja proglašava značajnima, te se mnogi istraživači slažu da je potrebno u interpretaciju uključiti i druge indikatore normalnosti (Field, 2009; George i Mallery, 2010; Ryu 2011). Jedan od takvih indikatora su indeksi asimetričnosti (eng. *skewness*) i spljoštenosti (eng. *kurtosis*) distribucije. Kline (2011) tvrdi da se distribucija može smatrati normalnom ako vrijednost spljoštenosti ne prelazi 10, a vrijednost asimetričnosti ne prelazi 3. Ryu (2011) je ispitivao utjecaj mijenjanja ta dva indeksa na vjerojatnost pogreške tipa I pri interpretiranju statističkih rezultata, te je zaključio da kod distribucija čije su vrijednosti spljoštenosti manje od 7, a asimetričnosti manje od 2, ne dolazi do inflacije pogreške tipa I, što je nešto stroži kriterij od onog koji predlaže Kline (2011). Sve distribucije rezultata u našem istraživanju mogu se po oba navedena kriterija smatrati normalno distribuiranim te je stoga opravdano koristiti planirane parametrijske postupke poput regresijskih analiza.

Tablica 1.  
Deskriptivni podaci ( $N = 273$ )

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>K-S</i>	<i>p<sub>K-S</sub></i>	<i>Asimetričnost</i>	<i>Spljoštenost</i>
Ekstraverzija	26.78	5.47	0.09	<.01	-.39	-.19
Ugodnost	31.86	5.12	0.08	<.01	-.24	-.31
Savjesnost	33.27	5.37	0.06	.02	-.44	.47
Neuroticizam	21.81	5.73	0.09	<.01	.44	-.11
Otvorenost	36.12	5.79	0.06	.02	-.18	.02
CFQ	36.59	13.37	0.07	<.01	.40	.44
DASS21-A	3.42	3.81	0.19	<.01	1.61	2.61
SFPQ-W	3.69	0.67	0.10	<.01	-.45	-.24
SFPQ-L	3.69	0.59	0.11	<.01	-.53	.39

*Legenda:* *M* = aritmetička sredina, *SD* = standardna devijacija, *K-S* = vrijednost Kolmogorov-Smirnov testa, *p<sub>K-S</sub>* stupanj značajnosti Kolmogorov-Smirnov testa, CFQ = upitnik kognitivnih pogrešaka, DASS21-A = ljestvice depresivnosti, anksioznosti i stresa – anksioznost, SFPQ-W = upitnik sklonosti *flowu* – na poslu, SFPQ-L = upitnik sklonosti *flowu* u slobodno vrijeme.

### *Međusobna povezanost ispitivanih varijabli*

Pearsonovi koeficijenti korelacije među korištenim varijablama prikazani su u Tablici 2. Dob sudionika pozitivno korelira sa sklonošću *flowu* u oba konteksta te su te korelacije srednje veličine učinka, dok za rod nisu dobivene statistički značajni koeficijenti korelacija. Ekstraverzija, ugodnost i savjesnost su pozitivno povezani sa sklonošću *flowu* i na poslu i u slobodno vrijeme. Neuroticizam je negativno povezan sa sklonošću *flowu* u oba konteksta. Zanimljivo je da je otvorenost ka iskustvu pozitivno povezana samo sa sklonošću *flowu* u slobodno vrijeme, a ne i na poslu. Distraktibilnost i anksioznost negativno koreliraju sa sklonošću *flowu* u oba konteksta. Na kraju, dobili smo i veliku pozitivnu korelaciju sklonosti *flowu* na poslu sa sklonošću *flowu* u slobodno vrijeme.

Dimenzije Petfaktorskog modela su u značajnim interkorelacijama u rasponu [-.48, .30], te neke od tih korelacija prema Cohenovoj klasifikaciji možemo smatrati velikom veličinom učinka (npr.  $r_{\text{ugodnost-neuroticizam}} = -.48$ ). Anksioznost i distraktibilnost su snažno pozitivno povezane ( $r = .47$ ) te su obje osobine statistički značajno pozitivno povezane i s neuroticizmom. Uz to, rod korelira s većim rezultatima na mjerama ove dvije osobine te su obje negativno povezane sa savjesnošću. Distraktibilnost je također i negativno povezana s ugodnošću i ekstraverzijom.

Budući da su osobine ličnosti planirane kao prediktori u regresijskoj analizi, ispitali smo prisutnost kolinearnosti među njima. Kolinearnost prediktora označava da se utjecaj određene varijable može gotovo u potpunosti objasniti sklopom drugih varijabli, čineći njeno uključivanje u regresijski model redundantnim. Izračunali smo indekse tolerancije za navedene varijable te najveća vrijednost iznosi .96 za dob, a najmanja .52 za neuroticizam. Hair, Black, Babin i Anderson (2010) predlažu da se kao kriterij za problematičnu prisutnost kolinearnosti uzimaju vrijednosti indeksa tolerancije od .10 i manje. Prema tome, unatoč značajnim bivarijatnim korelacijama, opravdano je koristiti naše prediktore u daljnjoj regresijskoj analizi.

*Tablica 2.*  
Korelacijska matrica dobivenih rezultata ( $N = 273$ )

	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. Dob	.03	.11	.05	.10	-.03	.17**	-.02	-.07	.21**	.23**
2. Rod	1	.10	.04	.15*	.17**	.11	.13*	.15*	.04	.08
3. Ekstraverzija		1	.24**	.41**	-.40**	.30**	-.27**	-.12	.36**	.38**
4. Ugodnost			1	.30**	-.48**	.14*	-.19**	-.05	.20**	.24**
5. Savjesnost				1	-.31**	.20**	-.31**	-.15*	.45**	.52**
6. Neuroticizam					1	-.13*	.44**	.38**	-.34**	-.40**
7. Otvorenost						1	-.07	.04	.02	.18**
8. CFQ							1	.47**	-.31**	-.36**
9. DASS-A								1	-.28**	-.34**
10. SFPQ-W									1	.66**
11. SFPQ-L										1

*Legenda:* Rod: M= 0, Ž = 1, CFQ = upitnik kognitivnih pogrešaka, DASS21-A = ljestvice depresivnosti, anksioznosti i stresa – anksioznost, SFPQ-W = upitnik sklonosti *flowu* na poslu, SFPQ-L = upitnik sklonosti *flowu* u slobodno vrijeme, \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ .

#### *Inkrementalna valjanost osobina ličnosti u predikciji sklonosti flowu u različitim kontekstima*

Kako bismo ispitali inkrementalnu valjanost širih osobina ličnosti Petfaktorskog modela i užih dimenzija distraktibilnosti i anksioznosti u predikciji sklonosti *flowu* na poslu povrh sociodemografskih karakteristika, proveli smo hijerarhijsku regresijsku analizu. Potencijalne prediktore grupirali smo u tri bloka. Prvi blok predstavljaju sociodemografske varijable, točnije rod i dob. U drugi blok smo uz sociodemografske varijable unijeli varijable ličnosti Petfaktorskog modela dobivenih iz upitnika BFI (ekstraverzija, ugodnost, savjesnost, neuroticizam, otvorenost). Konačno, u treći blok smo uz sociodemografske varijable i osobine ličnosti Petfaktorskog modela dodali uže osobine distraktibilnosti i anksioznosti, mjerene upitnicima CFQ, odnosno DASS21-A. Kriterijska varijabla bila je sklonost *flowu* na poslu mjerena SFPQ-W.

Proveli smo i hijerarhijsku regresijsku analizu s istim blokovima potencijalnih prediktora u kojoj je kriterijska varijabla bila sklonost *flowu* u slobodno vrijeme mjerena SFPQ-L. Rezultati hijerarhijskih regresijskih analiza prikazani su u Tablici 3.

Tablica 3.

Rezultati hijerarhijske regresijske analize za sklonost *flowu* na poslu i u slobodno vrijeme ( $N = 273$ )

	<i>Flow</i> – posao			<i>Flow</i> – slobodno vrijeme		
	$\beta_{M1}$	$\beta_{M2}$	$\beta_{M3}$	$\beta_{M1}$	$\beta_{M2}$	$\beta_{M3}$
Rod	.04	.02	.04	.07	.05	.07
Dob	.21**	.18**	.17**	.23**	.17**	.16**
Neuroticizam		-.19**	-.11		-.26**	-.15*
Ekstraverzija		.17**	.17**		.10	.10
Otvorenost		-.15**	-.13*		.02	.03
Ugodnost		-.02	.01		-.03	.00
Savjesnost		.33**	.30**		.38**	.34**
Distraktibilnost			-.08			-.09
Anksioznost			-.13*			-.17**
$R^2$ ( $R^2_{adj}$ )	.05 (.04)	.30 (.28)	.32 (.30)	.06 (.05)	.37 (.36)	.41 (.39)
$F$	6.46	16.29	13.98	8.22	22.51	20.42
$p$	<.01	<.01	<.01	<.01	<.01	<.01
$\Delta R^2$		.26	.02		.32	.04
$F_{\Delta R^2}$		19.34	4.40		26.66	8.56
$p_{\Delta R^2}$		<.01	.01		<.01	<.01

Legenda:  $\beta$  = vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta; M1, M2, M3 = Grupe prediktora u hijerarhijskoj regresijskoj analizi (modeli);  $R^2$  = ukupni doprinos objašnjenju varijanci;  $R^2_{adj}$  = korigirani ukupni doprinos objašnjenju varijanci;  $F$  = vrijednost ukupnog  $F$ -omjera;  $\Delta R^2$  = doprinos pojedine grupe prediktora objašnjenju varijanci;  $F_{\Delta R^2}$  = vrijednost  $F$ -omjera za dodanu grupu prediktora, \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ .

Sva tri bloka varijabli statistički značajno doprinose objašnjenju varijance kriterija sklonosti *flowu* na poslu. Prvi blok objašnjava 5% varijance kriterija, drugi blok još 26%, a posljednji blok dodatnih 2%, te je ukupno objašnjeno 32% varijance sklonosti *flowu* na poslu. Statistička značajnost drugog i trećeg bloka potvrđuju naše hipoteze 1a) i 1b). U trećem su se bloku kao statistički značajni pozitivni prediktori pokazali dob, ekstraverzija i savjesnost, a kao negativni prediktori otvorenost i anksioznost. Rezultati za dob, savjesnost i anksioznost su u skladu s našim očekivanjima, ali se rod, ugodnost, neuroticizam i distraktibilnost nisu pokazali značajnim prediktorima, stoga nismo potvrdili hipotezu 1c).

Sva tri bloka varijabli statistički značajno doprinose objašnjenju varijance kriterija sklonosti *flowu* u slobodno vrijeme. Prvi blok objašnjava 6% varijance kriterija, drugi blok još 32%, a posljednji blok dodatnih 4%, te je ukupno objašnjeno 41% varijance sklonosti *flowu* u slobodno vrijeme. Statistička značajnost drugog i trećeg bloka potvrđuju naše hipoteze 2a) i 2b). U trećem su se bloku kao statistički značajni pozitivni prediktori pokazali dob i savjesnost, a kao negativni prediktori neuroticizam i anksioznost. Rezultati za dob, savjesnost, neuroticizam i anksioznost su u skladu s našim očekivanjima, ali se

rod, ugodnost, ekstraverzija, otvorenost i distraktibilnost nisu pokazali značajnim prediktorima, stoga nismo potvrdili hipotezu 2c).

## **Rasprava**

Cilj našeg istraživanja bio je utvrditi doprinos osobina ličnosti Petfaktorskog modela i užih osobina ličnosti anksioznosti i distraktibilnosti u objašnjavanju sklonosti *flowu* na poslu i u slobodno vrijeme. Naši rezultati pokazuju da se na temelju određenih osobina ličnosti može uspješno predviđati sklonost *flowu* i na poslu i u slobodno vrijeme, te da se ovisno o kontekstu u kojem se promatra sklonost *flowu* dijelom različite osobine pojavljuju kao statistički značajni prediktori. Osim kontrolne varijable dobi, značajni pozitivni prediktori za predviđanje sklonosti *flowu* na poslu su ekstraverzija i savjesnost, a negativni otvorenost i anksioznost. U predviđanju sklonosti *flowu* u slobodno vrijeme se kao pozitivni prediktor uz dob javlja i savjesnost, a kao negativni prediktori neuroticizam i anksioznost.

### *Prediktivnost osobina ličnosti Petfaktorskog modela*

Neuroticizam se nije pokazao kao statistički značajan prediktor sklonosti *flowu* na poslu, iako je za sklonost *flowu* u slobodno vrijeme značajan (makar i ovdje ne uz razinu rizika od 1%). Usprkos tome što je negativna povezanost neuroticizma i sklonosti *flowu* jedan od najkonzistentnijih nalaza u području, važno je imati na umu da smo u naše analize uključili i anksioznost kao prediktor. Anksioznost je sadržana u konceptu neuroticizma, a njena negativna povezanost sa sklonošću *flowu* je očekivana. Kao što ćemo detaljnije navesti kasnije, anksioznost je navedena već u originalnom modelu *flowa* Csikszentmihalyia (1975; prema Jackson i sur., 1998) kao neugodno stanje do kojeg dolazi kada percipirani izazovi nadmašuju vještine za njihovo svladavanje, za razliku od *flowa* koji je ugodno stanje u kojem su percipirani izazovi i vještine u ravnoteži. Jasno je da ta dva stanja djeluju kao suprotnosti. Ako umjesto stanja promatramo crte ličnosti, za očekivati je da će pojedinac sklon češćem doživljavanju anksioznosti biti sklon rjeđe doživljavati *flow*. Budući da smo izračunali samostalni doprinos anksioznosti u

objašnjavanju sklonosti *flowu*, u našem istraživanju prediktivnost neuroticizma se odnosi na to koliko dobro ostatak konstrukta neuroticizma, poput depresivnosti, objašnjava sklonost *flowu*. U slučaju sklonosti *flowu* na poslu, taj samostalni doprinos nije statistički značajan, a u slučaju sklonosti *flowu* u slobodno vrijeme on postiže statističku značajnost (uz razinu rizika od 5%). Ako pogledamo rezultate za neuroticizam u drugom koraku hijerarhijske regresijske analize, prije uvođenja anksioznosti kao zasebnog prediktora, uviđamo da u oba konteksta djeluje kao statistički značajan negativni prediktor (uz razinu rizika od 1%). Statističko objašnjenje razlike u rezultatima jest da anksioznost vjerojatno djeluje kao medijator povezanosti neuroticizma i sklonosti *flowu*. U kontekstu posla anksioznost tu povezanost objašnjava potpuno, a u kontekstu slobodnog vremena djelomično, jer tada neuroticizam i dalje ima i zaseban doprinos objašnjavanju sklonosti *flowu*.

Moguće objašnjenje negativne povezanosti neuroticizma i sklonosti *flowu* veže se uz negativnu afektivnost karakterističnu za neuroticizam. Osobe visoke na neuroticizmu sklonije su doživljavanju negativnog afekta (Costa i McCrae, 1980; Rusting i Larsen, 1997). Ullen i suradnici (2012) predlažu da negativni afekt može ometati postizanje *flowa*, kao ugodnog i ne-napornog stanja, zbog čega bi i sklonost *flowu* bila niža kod osoba viših na neuroticizmu.

Otvorenost ka iskustvu se u dosadašnjim istraživanjima ne javlja uvijek kao varijabla koja je statistički značajno povezana sa sklonošću *flowu* (npr. u Ullen i sur., 2012; Ross i Keiser, 2014), a kada su autori utvrdili statistički značajnu povezanost, ona je bila pozitivna (Ullen i sur., 2016; Marty-Dugas i Smilek, 2018). Marty-Dugas i Smilek (2018) su opisali koncept autotelične ličnosti, koji je povezan s doživljavanjem *flowa* i označava osobu koja pronalazi intrinzičnu motivaciju u većini stvari koje obavlja. Autoteličnu ličnost obilježava znatiželja, koja je u terminima Petfaktorskog modela najviše obuhvaćena dimenzijom otvorenosti ka iskustvu. Gledajući naše rezultate, u kontekstu slobodnog vremena otvorenost se nije pokazala kao statistički značajan prediktor sklonosti *flowu*, ali se u kontekstu posla pokazala kao negativan prediktor: veća razina otvorenosti povezana je s manjom sklonošću *flowu*.

Čini se da je utjecaj otvorenosti zanemariv u odnosu na druge osobine ličnosti kada proučavamo sklonost osobe doživljavanju *flowa* u slobodnom vremenu. Vjerojatno

je za često postizanje *flowa* manje važno koliko su aktivnosti kojima se osoba bavi raznovrsne od toga kako im se pristupa. Međutim, raspon dostupnih aktivnosti je na poslu za većinu ljudi vjerojatno mnogo uži nego u slobodnom vremenu. Kod većine poslova osoba ne može sama birati čime će se točno baviti u određenom trenutku, a ponekad se i devijacija od dogovorenih dužnosti smatra nepoželjnom, te je mnogo teže izbjeći raditi nešto što bi osoba radije odabrala ne raditi kada bi to mogla (Allison i Duncan, 1987). Osoba visoka na otvorenosti sklona je tražiti nove podražaje i aktivnosti, što joj u ovakvom okruženju može biti onemogućeno. Moguća je interpretacija da ta spriječenost dovodi do frustracije koja je nekompatibilna s *flowom*. S druge strane, osobe niže na otvorenosti takve uvjete ne moraju vidjeti kao problem, te zbog izostanka frustracije češće doživljavaju *flow*.

Ekstraverzija se pokazala kao pozitivan prediktor sklonosti *flowu* na poslu, dok u kontekstu slobodnog vremena nije statistički značajan prediktor. Pozitivna povezanost je u skladu s prethodnim očekivanjima, makar smo u uvodu iskazali sumnju da će se takav obrazac rezultata javiti u kontekstu posla. S druge strane, vjerovali smo da će se pozitivna povezanost ekstraverzije i sklonosti *flowu* javiti u slobodno vrijeme, što se nije pokazalo točnim. Ekstraverti su obično sretniji i ugodne emocije doživljavaju intenzivnije (Larsen i Buss, 2005, Costa i McCrae, 1980). Pozitivna afektivnost i osjećaj ugone važne su komponente *flow* stanja i prema tome ima smisla da ekstraverzija pozitivno korelira sa sklonošću *flowu*. Međutim, Csikszentmihalyi (1997) upozorava da je karakteristika ekstraverata da stvari prikazuju u pozitivnom svjetlu, dok su introverti po tom pitanju konzervativniji. Dodaje da je moguće da je kvaliteta iskustava u obje skupine jednaka, a razlika proizlazi iz načina izvještavanja. Ako je ta pretpostavka točna, ekstraverti ne doživljavaju *flow* češće od introverata, već su skloniji neutralno ili blago pozitivno iskustvo označiti kao stanje *flowa*. Ipak, ova objašnjenja ne pružaju odgovor na pitanje zašto je ekstraverzija pozitivan prediktor sklonosti *flowu* samo na poslu, a ne i u slobodno vrijeme.

Dio dosadašnjih istraživanja nije pronašao vezu ugodnosti i *flowa* (Ullen i sur., 2012), neki su pronašli pozitivnu povezanost (Ullen i sur., 2016, Marty-Dugas i Smilek, 2018), a Ross i Keiser (2014) su pronašli negativnu povezanost. Teško je pretpostaviti na kojem mehanizmu se ta povezanost temelji, ako uopće postoji. Vjerojatno ljudi viši na



ugodnosti doživljavaju harmoničnije socijalne odnose od onih nisko na ugodnosti (Larsen i Buss, 2005), te je moguće da to olakšava *flow* u aktivnostima koje uključuju druge ljude. Međutim, većina poslova uključuje i zadatke koji se obavljaju individualno i koji zahtijevaju mnogo više koncentracije i vještina od, na primjer, sastanaka. Također, u slobodno vrijeme osobe niže na ugodnosti mogu birati aktivnosti koje ne zahtijevaju druge ljude, zbog čega bi trebale imati isti kapacitet za doživljavanje *flowa*. U Tablici 2. možemo uočiti da naši rezultati ukazuju na male pozitivne korelacije ugodnosti sa sklonošću *flowu* u oba konteksta, a u Tablici 3. da se ugodnost sustavno nije pokazala značajnim prediktorom ni u jednom kontekstu hijerarhijske regresijske analize. Ono što također možemo vidjeti je da ugodnost pokazuje veliku korelaciju s neuroticizmom ( $r = -.48$ ). Moguće je da ugodnost djeluje kao supresor varijabla, objašnjavajući dio varijance neuroticizma koji je irelevantan za predviđanje sklonosti *flowu* (Friedman i Wall, 2005).

Savjesnost se pokazala kao prediktor s najvećom vrijednosti beta pondera za sklonost *flowu* u oba konteksta, te su takvi rezultati u skladu s našim očekivanjima. Kappe i van der Flier (2010) objašnjavaju vezu savjesnosti s različitim kriterijima akademske uspješnosti na temelju discipline, organiziranosti i upornosti koju pokazuju visoko savjesni sudionici. Karakteristika visoko savjesnih osoba najvažnija za stanje *flowa* je upornost (Marty-Dugas i Smilek, 2018), koja omogućava ustrajanje u nekoj aktivnosti kroz početni period u kojem ona zahtijeva ulaganje truda, a još ne dolazi do iskustvenih nagrada karakterističnih za stanje *flowa*. Ullen i suradnici (2016) predlažu tumačenje da će savjesni pojedinci vjerojatnije ulagati vrijeme u aktivnosti koje povećavaju njihovu kompetentnost i time njihovu sposobnost nošenja s izazovima. Drugim riječima, vjerojatnije će razviti visoke vještine potrebne za svladavanje visokih izazova, što opisuje situacije najintenzivnijeg *flowa* (Asakawa, 2004; Križanić, 2015).

Osobine ličnosti Petfaktorskog modela međusobno interkoreliraju, te neke od tih korelacija spadaju u red velike veličine učinka (npr.  $r_{\text{ugodnost-neuroticizam}} = -.48$ ). Određene su interkorelacije očekivane kada koristimo Petfaktorski model, budući da je faktorska analiza Coste i McCraea (1995) pokazala da su neke od čestica i faceta povezane s više od jedne šire dimenzije ličnosti (npr. faceta ljutite hostilnosti spada pod neuroticizam, ali korelira i s niskom ugodnosti). Iako smo utvrdili da nije prisutna statistički značajna

kolinearnost naših varijabli, ovakve interkorelacije svejedno mogu dovesti do spomenute pojave supresije u hijerarhijskoj regresijskoj analizi.

### *Prediktivnost distraktibilnosti i anksioznosti*

Distraktibilnost nema statistički značajan samostalni doprinos objašnjavanju sklonosti *flowu* na poslu ili u slobodno vrijeme. Ipak, promatrajući Tablicu 2., vidimo da statistički značajno negativno korelira s mjerama sklonosti *flowu*, što je u skladu s našim očekivanjima. Pretpostavljamo da distraktibilnost vodi češćem prekidanju pažnje, što je kontraindikativno za duboku udubljenost u aktivnost karakterističnu za *flow*, pa bi tako osobe koje su sklone da im misli „odlutaju“ rjeđe ulazile i ostajale u *flowu*. Kanai i suradnici (2011) su eksperimentalno, transkranijalnom magnetskom stimulacijom, dokazali ulogu moždanih struktura povezanih s osobinom distraktibilnosti u regulaciji kontrole pažnje uz prisutnost distraktora.

Gledajući Tablicu 2, vidimo da distraktibilnost nisko korelira s rodnom na način da žene postižu više rezultate. Također negativno korelira s ekstraverzijom, ugodnošću i savjesnošću, a pozitivno s neuroticizmom. Povezanost distraktibilnosti s neuroticizmom i anksioznosti nam je očekivana, ali posebno su nam zanimljive ove negativne korelacije. Općenito, čini se da je distraktibilnost pozitivno povezana s osobinama koje se vežu uz nižu sklonost *flowu*, a negativno s onima koje se vežu uz veću sklonost *flowu*, makar uključivanjem u hijerarhijsku regresiju ne pokazuje statistički značajan samostalan doprinos predviđanju sklonosti *flowa*<sup>4</sup>.

Anksioznost se pokazala kao statistički značajan negativan prediktor sklonosti *flowu* na poslu i u slobodno vrijeme, sukladno našim očekivanjima. Kao što smo već spomenuli, postoji jasno teorijsko preklapanje koncepata neuroticizma i anksioznosti, ali

---

<sup>4</sup> Proveli smo i dvije hijerarhijske regresijske analize sa sklonošću *flowu* na poslu i u slobodno vrijeme kao kriterijima u kojima smo koristili iste prediktore, ali smo zamijenili redosljed dodavanja prediktora drugog i trećeg bloka. Gledajući pojedinačne doprinose prediktora u drugom koraku tih analiza, anksioznost i distraktibilnost imaju značajan samostalni doprinos objašnjavanju varijance sklonosti *flowu* u oba konteksta ( $\Delta R^2_{\text{posao}} = 17\%$ ;  $\Delta R^2_{\text{slobodno vrijeme}} = 23\%$ ). Beta ponderi anksioznosti iznose -.17 i -.21 za sklonost *flowu* na poslu, odnosno u slobodno vrijeme, a za distraktibilnost iznose -.24, odnosno -.28 (sve su vrijednosti statistički značajne na razini  $p < .01$ ). Ovakvi rezultati podržavaju pretpostavku o negativnoj povezanosti distraktibilnosti i sklonosti *flowu*, iako se u glavnim analizama distraktibilnost nije pokazala kao statistički značajan prediktor.

u instrumentima koje smo koristili za operacionalizaciju ciljnih konstrukata neuroticizam je operacionaliziran kroz više kognitivni aspekt poput briga, a anksioznost kroz fiziološki aspekt, poput teškog disanja i lupanja srca. Osim toga, anksioznost je uža osobina ličnosti (ili faceta), dok se neuroticizam nalazi na višoj razini hijerarhije ličnosti, kao šira domena (Costa i McCrae, 1995). Upravo zato nas je zanimalo imaju li zasebne doprinose kao prediktori u hijerarhijskoj regresijskoj analizi predviđanja sklonosti *flowu*.

Slično kao i *flow*, anksioznost se može promatrati kao stanje ili crta (Spielberger, 1966; prema Endler i Kocovski, 2001), a u našem istraživanju odlučili smo sve koncepte promatrati kao crte ličnosti. *Flow* i anksioznost nesumnjivo su negativno povezani, te je još Csikszentmihalyi (1975; prema Jackson i sur., 1998) u svom modelu *flowa* prikazao anksioznost kao njegovu antitezu. Endler i Kocovski (2001) napominju kako niska razina anksioznosti ima adaptivnu funkciju te upozorava na potencijalnu opasnost, što osobi omogućava da na nju reagira, a što ne bi imala priliku kada anksioznost uopće ne bi bila prisutna. Kod više izražene osobine anksioznosti broj podražaja koji se smatra potencijalno opasnima raste te vjerojatno neugodne emocije, vezane uz čestu percepciju opasnosti, ometaju održavanje *flowa*.

Utvdili smo korelaciju roda i anksioznosti u smjeru da žene postižu više rezultate ( $r = .15$ ), vrlo slično rezultatima Asakawe (2010) koji je dobio statistički značajnu korelaciju anksioznosti kao crte i roda ( $r = .14$ ), u istom smjeru. Slične trendove rezultata utvdili smo i za osobine bliske anksioznosti, te ženski rod korelira s višim rezultatima i na neuroticizmu ( $r = .17$ ) i distraktibilnosti ( $r = .13$ ).

Proučavajući sklonost *flowu*, zanimljiv je i nalaz Eysencka i Calvoa (1992) da visoko anksiozni sudionici imaju nižu kognitivnu efikasnost u zahtjevnom zadatku, jer im je dio kognitivnih resursa zauzet brigom. Ta niža kognitivna efikasnost rezultira lošijom izvedbom. Premda je *flow* ugodno iskustvo koje obilježava osjećaj lakoće izvođenja radnji, za ulazak u *flow* potrebno je usmjeriti pažnju i uložiti određeni trud te taj proces može trajati relativno dugo. Csikszentmihalyi (1997; str. 68) ilustrira kako je „potrebno barem pola sata nezanimljive vježbe svaki puta kada osoba sjedne za klavir prije nego li to postane zabavno“ i opisuje kako osoba mora utrošiti određenu količinu „aktivacijske energije“ da uživa u kompleksnim aktivnostima, koje su najčešći izvor *flowa*. Spomenuti nalaz da anksiozni sudionici pokazuju manju kognitivnu efikasnost

uslijed brige mogao bi se interpretirati i tako da je tim osobama teže ući u *flow* kada su zauzeti brigom, a budući da su anksiozni vjerojatnost da u nekom trenutku brinu je veća nego u ostatku populacije. Takvu je korelaciju pronašao i Asakawa (2010): viši stupanj autoteličnosti, koji je koncept sličan visokoj sklonosti *flowu*, povezan je s nižom anksioznošću kao crtom ličnosti.

### *Skлонost flowu ovisno o kontekstu*

Gledajući dobivene aritmetičke sredine za sklonost *flowu* na poslu (SFPQ-W) i u slobodno vrijeme (SFPQ-L), one se razlikuju tek na trećoj decimali ( $M_{\text{SFPQ-W}} = 3.689$ ,  $M_{\text{SFPQ-L}} = 3.690$ ). Zanimljivo je da ovi rezultati ukazuju da sudionici nisu skloniji doživljavati *flow* na poslu u odnosu na slobodno vrijeme, što bi se moglo očekivati na temelju nalaza o „paradoksu posla“ (Csikszentmihalyi i Lefevre 1989, Engeser i Baumann, 2016). Korištene mjere sklonosti *flowu* pokazuju visoku korelaciju od .66, što je očekivano i ukazuje da se radi o dva srodna, ali ne identična konstrukta, koji dijele oko 44% varijance. Potrebno je napomenuti da se korišteni upitnici sklonosti *flowu* za različite kontekste sastoje od identičnih tvrdnji, a različita je samo uputa koja im prethodi. Vrlo vjerojatno takva konstrukcija upitnika dovodi do umjetno povećane korelacije između ove dvije mjere.

Osim prethodno opisanih pozitivnih korelata *flowa*, češće doživljavanje *flowa* na poslu vezano je uz dodatne poželjne posljedice. Llorens i Salanova (2017) sumiraju nalaze o njegovim blagodatima za zaposlenike: bolje raspoloženje, manje sagorijevanja na poslu, više angažiranosti u zadatku i veće zadovoljstvo poslom. Demerouti i suradnici (2012) utvrdili su da je *flow* povezan s višim razinama energije na poslu, te da postoji i efekt prelijevanja, da *flow* na poslu dovodi i do viših razina energije izvan posla. Konačno, Engeser i Rheinberg (2008) su proveli tri eksperimenta u kojima su pratili dovodi li *flow* do bolje izvedbe u više različitih zadataka, ovisno o stupnju u kojem je zadatak važan sudionicima. Kontrolirajući stupanj sposobnosti sudionika, *flow* je svejedno uspješno pozitivno predviđao izvedbu u situaciji srednje i visoke važnosti (a u situaciji niske važnosti je bio rubno značajan).

### *Ograničenja istraživanja i preporuke za buduća istraživanja*

Upitničke mjere sklonosti *flowu* samo su jedan od pristupa ovakvim istraživačkim problemima. Metoda uzorkovanja iskustava pruža detaljnije podatke i, budući da sudionici izvještavaju o svojim doživljajima u realnom vremenu, a ne retrospektivno, vjerojatno ova metoda mnogo bolje izbjegava metodološke nedostatke poput zaboravljanja ili upravljanja dojmovima. Ipak, metoda uzorkovanja iskustava je zahtjevnija za sudionike te je u takvim istraživanjima broj sudionika obično mnogo manji. Također, moguće je da se sudionici bave poslovima u kojima ne mogu ostaviti ono što rade kako bi u određenim trenucima ispunjavali materijale za istraživanje, što je posebno problematično upravo zbog toga što nas zanimaju konteksti posla i slobodnog vremena, a zbog ovog bi kvaliteta dobivenih informacija za posao vjerojatno bila manja.

Kada proučavamo sklonost *flowu* u slobodno vrijeme, uzorak poput našeg može se smatrati ograničenim budući da nemamo sudionike mlađe od 18 godina i umirovljenike. Međutim, željeli smo proučavati i sklonost *flowu* na poslu, te je zbog toga logično da smo se ograničili na radno sposobnu i zaposlenu populaciju. Istraživači koje više zanima slobodno vrijeme mogli bi imati koristi od ukidanja takvog ograničenja. Nadalje, naš je uzorak prikupljen metodom snježne grude te putem *online* upitnika. Metoda snježne grude dovodi do pristranosti u uzorkovanju jer izbor sudionika nije slučajna i ovisi o društvenim mrežama provoditelja istraživanja, kao i samih sudionika koji prosljeđuju upitnik, zbog čega svi potencijalni sudionici od istraživačkog interesa nemaju jednaku šansu biti uključeni u istraživanje (Biernacki i Waldorf, 1981). *Online* upitnici također dovode do pristranosti uzorka jer isključuju potencijalne sudionike koji ne posjeduju vještine rada na računalu i Internetu (Van Selm i Jankowski, 2006). Uzorak bliži slučajnom uzorku iz populacije zaposlenih Hrvata bio bi reprezentativniji za ciljnu populaciju.

Buduća istraživanja bi mogla detaljnije istražiti područje uzimajući u obzir strukturu slobodnog vremena. Jedan način bio bi kategoriziranjem aktivnosti koje pojedinac obavlja, poput samostalnog upuštanja u hobije ili druženja i izlazaka. Logično je očekivati da bi sklonost *flowu* prilikom druženja bila više povezana s osobinom ekstraverzije nego što bi to bila sklonost *flowu* prilikom bavljenja hobijskim u samoći, poput slikanja. Drugi pristup bio bi podjelom aktivnosti u slobodno vrijeme na aktivno i

pasivno slobodno vrijeme (npr. Csikszentmihalyi 1997; Engeser i Baumann, 2016). Aktivnim slobodnim vremenom smatraju se aktivnosti koje zahtijevaju relativno visoko ulaganje truda, poput posvećenog vježbanja u sklopu hobija, za razliku od pasivnog slobodnog vremena koje je bliže nezahtjevnoj relaksaciji, poput gledanja televizije, ali i mnogo rjeđe dovodi do *flowa*. Predlažemo i ideju da se pojedinci razlikuju u tome koliki postotak slobodnog vremena provode aktivno, a koliko pasivno, te bi taj omjer aktivno/pasivno slobodno vrijeme mogao utjecati na prediktivnu snagu osobina ličnosti.

U našem istraživanju nismo razlikovali sudionike prema poslu koji obavljaju, u skladu s Csikszentmihalyevim (1997) zaključcima kako su razlike u *flowu* mnogo izraženije između konteksta posao i ne-posao, nego uspoređujući različite poslove. Kao primjer, tvrdi da su iskustva menadžera i radnika na pokretnoj traci mnogo sličnija gledajući obrasce subjektivnih izazova, vještina i doživljavanja *flowa*, nego što su slična iskustva istog menadžera na poslu i kod kuće. Usprkos tome, bilo bi korisno u budućim istraživanjima uvesti i pitanja o konkretnoj poziciji koju osoba obavlja te druge mjere karakteristika posla, poput autonomije, za koju su Fullagar i Kelloway (2009) pronašli značajnu pozitivnu povezanost s *flowom*.

Sadržaj instrumenta DASS21-A korištenog u našem istraživanju više ispituje somatsku ili fiziološku anksioznost, dok je neuroticizam iz BFI bliži kognitivnoj anksioznosti. Važno je podsjetiti kako je neuroticizam širi konstrukt koji, između ostaloga, obuhvaća anksioznost, negativni afekt i psihološku ranjivost (Costa i McCrae, 1995). U kratkom upitniku ličnosti kao što je BFI neuroticizam nije operacionaliziran na način koji zahvaća punu širinu konstrukta. Bilo bi korisno u budućim istraživanjima koristiti detaljnije instrumente te bi se tada mogla ustanoviti i prediktivnost pojedinih faceta neuroticizma u objašnjavanju sklonosti *flowu* u različitim kontekstima.

## Zaključak

U ovom istraživanju ispitivali smo inkrementalnu prediktivnost širih osobina ličnosti Petfaktorskog modela i užih osobina distraktibilnosti i anksioznosti u objašnjavanju sklonosti *flowu* uz kontrolu sociodemografskih karakteristika. Prvi istraživački problem odnosio se na sklonost *flowu* u kontekstu posla, a drugi na sklonost *flowu* u kontekstu slobodnog vremena.

Odgovarajući na prvi istraživački problem, rezultati pokazuju da osobine ličnosti Petfaktorskog modela imaju inkrementalnu valjanost povrh sociodemografskih karakteristika te distraktibilnost i anksioznost pokazuju dodatnu inkrementalnu valjanost, te se na temelju ovih varijabli može objasniti 32% varijance sklonosti *flowu* na poslu. Statistički značajni pozitivni prediktori su dob, ekstraverzija i savjesnost, a negativni otvorenost i anksioznost.

Odgovarajući na drugi istraživački problem, rezultati pokazuju da osobine ličnosti petfaktorskog modela imaju inkrementalnu valjanost povrh sociodemografskih karakteristika te distraktibilnost i anksioznost pokazuju dodatnu inkrementalnu valjanost, te se na temelju ovih varijabli može objasniti 41% varijance sklonosti *flowu* u slobodno vrijeme. Statistički značajni pozitivni prediktori su dob i savjesnost, a negativni neuroticizam i anksioznost.

## Literatura

- Allison, M. T. i Duncan, M. C. (1987). Women, work, and leisure: The days of our lives. *Leisure Sciences*, 9(3), 143-161.
- Andrijašević, K. (2018). *Osobine ličnosti, perfekcionizam i flow kod profesionalnih plesača baleta*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives?. *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 205-223.
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life?. *Journal of Happiness studies*, 5(2), 123-154.
- Biernacki, P. i Waldorf, D. (1981). Snowball sampling: Problems and techniques of chain referral sampling. *Sociological methods & research*, 10(2), 141-163.
- Benet-Martinez, V. i John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729-750.
- Begić, D. (2016). *Psihopatologija*. Medicinska naklada
- Björnsson, G. H. (2017) *Psychological and physiological factors influencing flow and flow proneness*. Neobjavljeni diplomski rad. Reykjavik University: Department of Psychology.
- Boomsma, D. I. (1998). Genetic analysis of cognitive failures (CFQ): a study of Dutch adolescent twins and their parents. *European Journal of Personality*, 12(5), 321-330.
- Broadbent, D. E., Cooper, P. F., FitzGerald, P. i Parkes, K. R. (1982). The cognitive failures questionnaire (CFQ) and its correlates. *British journal of clinical psychology*, 21(1), 1-16.
- Costa, P. T. i McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of personality assessment*, 64(1), 21-50.
- Costa, P. T. i McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678.
- Csikszentmihalyi, M. (2006). *Flow, očaravajuća obuzetost - psihologija optimalnog iskustva*. Naklada Slap.



- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). A reponse to the Kimiecik & Stein and Jackson papers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 181-183.
- Csikszentmihalyi, M. i LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of personality and social psychology*, 56(5), 815.
- Csikszentmihalyi, M. i Nakamura, J. (2010). Effortless attention in everyday life: A systematic phenomenology. U: B. Bruya (Ur.), *Effortless attention: A new perspective in the cognitive science of attention and action*, (str. 179-190). MIT Press
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Sonnentag, S. i Fullagar, C. J. (2012). Work-related flow and energy at work and at home: A study on the role of daily recovery. *Journal of Organizational Behavior*, 33(2), 276-295.
- Endler, N. S. i Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Journal of anxiety disorders*, 15(3), 231-245.
- Engeser, S. i Baumann, N. (2016). Fluctuation of flow and affect in everyday life: A second look at the paradox of work. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 105-124.
- Engeser, S. i Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill-balance. *Motivation and Emotion*, 32(3), 158-172.
- Eysenck, M. W. i Graydon, J. (1989). Susceptibility to distraction as a function of personality. *Personality and Individual Differences*, 10(6), 681-687.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics using SPSS: Third edition*. Sage Publications.
- Flehmig, H. C., Steinborn, M., Langner, R. i Westhoff, K. (2007). Neuroticism and the mental noise hypothesis: Relationships to lapses of attention and slips of action in everyday life. *Psychology Science*, 49(4), 343.
- Friedman, L. i Wall, M. (2005). Graphical views of suppression and multicollinearity in multiple linear regression. *The American Statistician*, 59(2), 127-136.
- Fullagar, C. J. i Kelloway, E. K. (2009). Flow at work: An experience sampling approach. *Journal of occupational and organizational psychology*, 82(3), 595-615.
- George, D. i Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: a simple guide and reference, 17.0 update. 10th ed.* Allyn & Bacon.
- Gray, J. A. i McNaughton, N. (2000) *The Neuropsychology of Anxiety. An Enquiry into the Functions of the Speto-Hippocampal System. Second Edition.* Oxford University Press.

- Hair, J. F., Black, W.C., Babin, B.J. i Anderson, R.E. (2010). *Multivariate Data Analysis: 7th Edition*. Prentice Hall.
- Haworth, J. i Evans, S. (1995). Challenge, skill and positive subjective states in the daily life of a sample of YTS students. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 68(2), 109-121.
- Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2009). Five-factor personality dimensions and 3 healthrelated personality constructs as predictors of health. *Croatian medical journal*, 50(4), 394-402.
- Jackson, S. A. i Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The flow state scale–2 and dispositional flow scale–2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 133-150.
- Jackson, S. A., Ford, S. K., Kimiecik, J. C. i Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 20(4), 358-378.
- Kanai, R., Dong, M. Y., Bahrami, B. i Rees, G. (2011). Distractibility in daily life is reflected in the structure and function of human parietal cortex. *Journal of Neuroscience*, 31(18), 6620-6626.
- Kappe, R. i van der Flier, H. (2010). Using multiple and specific criteria to assess the predictive validity of the Big Five personality factors on academic performance. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 142-145.
- Kardum, I., Gračanin, A. i Hudek-Knežević, J. (2008). Dimenzije ličnosti i religioznost kao prediktori socioseksualnosti kod žena i muškaraca. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 17(3), 505-528.
- Keogh, E. i French, C. C. (1997). The effects of mood manipulation and trait anxiety on susceptibility to distraction. *Personality and Individual Differences*, 22(2), 141-149.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. The Guilford Press.
- Križanić, V. (2015). Situacijske i osobinske odrednice doživljaja zanesenosti u svakodnevnom životu. *Psihologijske teme*, 24(2), 325-346.
- Larsen, R. J. i Buss, D. M. (2005). *Psihologija ličnosti*. Naklada Slap.
- Llorens, S. i Salanova, M. (2017). The Consequences of Flow. U: C. Fullagar i A. D. Fave (Ur.), *Flow at Work* (str. 106-118). Routledge.
- Lovibond, P. F. i Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.

- Mannell, R. C., Zuzanek, J. i Larson, R. (1988). Leisure states and “flow” experiences: Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure Research*, 20(4), 289-304
- Marty-Dugas, J. i Smilek, D. (2018). Deep, effortless concentration: re-examining the flow concept and exploring relations with inattention, absorption, and personality. *Psychological research*, 83(8), 1760-1777.
- Moore, B. A. (2013). Propensity for experiencing flow: The roles of cognitive flexibility and mindfulness. *The Humanistic Psychologist*, 41(4), 319-332.
- Mosing, M. A., Magnusson, P. K., Pedersen, N. L., Nakamura, J., Madison, G. i Ullén, F. (2012). Heritability of proneness for psychological flow experiences. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 699-704.
- Mosing, M. A., Pedersen, N. L., Cesarini, D., Johannesson, M., Magnusson, P. K., Nakamura, J., Madison, G. i Ullén, F. (2012). Genetic and environmental influences on the relationship between flow proneness, locus of control and behavioral inhibition. *Plos one*, 7(11), e47958. doi: 10.1371/journal.pone.0047958
- Murphy, S. i Dalton, P. (2014). Ear-catching? Real-world distractibility scores predict susceptibility to auditory attentional capture. *Psychonomic bulletin & review*, 21(5), 1209-1213.
- Nakamura, J. i Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. U: M. Csikszentmihalyi (Ur.), *Flow and the foundations of positive psychology* (str. 239-263). Springer Netherlands.
- Nakamura, J. i Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. U: C. R. Snyder, i S. J. Lopez (Ur.), *Handbook of positive psychology* (str. 195-206). Oxford University Press.
- Osman, A., Wong, J. L., Bagge, C. L., Freedenthal, S., Gutierrez, P. M. i Lozano, G. (2012). The Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21): Further Examination of Dimensions, Scale Reliability, and Correlates. *Journal of Clinical Psychology*, 68(12), 1322–1338.
- Rammstedt, B. i John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of research in Personality*, 41(1), 203-212.
- Robertson, I. H., Manly, T., Andrade, J., Baddeley, B. T. i Yiend, J. (1997). Oops!: performance correlates of everyday attentional failures in traumatic brain injured and normal subjects. *Neuropsychologia*, 35(6), 747-758.
- Ross, S. R. i Keiser, H. N. (2014). Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity. *Personality and individual differences*, 59, 3-8.

- Rusting, C. L. i Larsen, R. J. (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and individual differences*, 22(5), 607-612.
- Ryu, E. (2011). Effects of skewness and kurtosis on normal-theory based maximum likelihood test statistic in multilevel structural equation modeling. *Behavior research methods*, 43(4), 1066-1074.
- Tipper, S. P. i Baylis, G. C. (1987). Individual differences in selective attention: The relation of priming and interference to cognitive failure. *Personality and individual differences*, 8(5), 667-675.
- Ullén, F., Harmat, L., Theorell, T. i Madison, G. (2016). Flow and individual differences—a phenotypic analysis of data from more than 10,000 twin individuals. L. Harmat, F. Ørsted Andersen, F. Ullén, J. Wright i G. Sadlo (Ur.), *Flow experience* (str. 267-288). Springer International Publishing.
- Ullén, F., de Manzano, Ö., Almeida, R., Magnusson, P. K., Pedersen, N. L., Nakamura, J., Csikszentmihalyi, M. i Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 52(2), 167-172.
- Van Selm, M. i Jankowski, N. W. (2006). Conducting online surveys. *Quality and quantity*, 40(3), 435-456.
- Vukasović, T. i Bratko, D. (2015). Heritability of personality: a meta-analysis of behavior genetic studies. *Psychological Bulletin*, 141(4), 769-785.

## Prilozi

### Prilog A

Upitnik sklonosti *flowu* (eng. *Swedish Flow Proneness Questionnaire*, SFPQ; Ullen i sur., 2012)

#### Skлонost *flowu* na poslu:

Uputa:

Kada radite nešto na poslu, u radno vrijeme, koliko često...

...Vam je dosadno?

...Vam se čini da su Vaša sposobnost i zahtjevnost toga što radite potpuno usklađeni?

...imate jasnu sliku što želite postići i što Vam je potrebno da to postignete?

...ste svjesni koliko dobro ili loše radite to što radite?

...ste potpuno koncentrirani?

...imate osjećaj potpune kontrole?

...izrazito uživajte u tome što radite?

Ponuđeni odgovori:

1 - nikad

2 - rijetko

3 - ponekad

4 - često

5 - svaki ili gotovo svaki dan

#### Skлонost *flowu* u slobodno vrijeme:

Uputa:

Kada radite nešto u svoje slobodno vrijeme, koliko često...

*(Ista pitanja kao za skлонost *flowu* na poslu)*

## Prilog B

Ljestvice depresivnosti, anksioznosti i stresa - anksioznost (eng. *Depression Anxiety Stress Scales 21 – Anxiety*; DASS21-A; Lovibond i Lovibond, 1995)

Molimo Vas da za svaku tvrdnju zaokružite stupac koji najbolje opisuje kako ste se osjećali u zadnjih tjedan dana.

1. Sušila su mi se usta.
2. Doživjela sam teškoće s disanjem (npr. ubrzano disanje, gubitak daha bez fizičkog napora).
3. Doživljavala sam drhtanje (npr. u rukama).
4. Zabrinjavale su me situacije u kojima bih mogla paničariti ili se osramotiti.
5. Osjetila sam da sam blizu panici.
6. Bila sam svjesna rada svog srca bez fizičkog napora (npr. osjećaj preskakanja i ubrzanog rada srca).
7. Bila sam uplašena bez opravdanog razloga.

Ponuđeni odgovori:

- 1 - Uopće se nije odnosilo na mene.
- 2 - Odnosilo se na mene u određenoj mjeri ili neko vrijeme.
- 3 - Odnosilo se na mene u većoj mjeri ili dobar dio vremena.
- 4 - Gotovo u potpunosti ili većinu vremena se odnosilo na mene.

## Prilog C

Upitnik kognitivnih pogrešaka (*eng. Cognitive Failures Questionnaire, CFQ; Broadbent i sur., 1982*)

Ova se pitanja odnose na manje pogreške koje svi činimo s vremena na vrijeme. Međutim, neke od tih pogrešaka nam se češće, a neke rjeđe događaju. Zanima nas koliko često su Vam se sljedeće stvari dogodile u posljednjih 6 mjeseci.

Molimo Vas da uz svaku tvrdnju zaokružite odgovarajući odgovor.

Koliko Vam se često u posljednjih 6 mjeseci dogodilo:

1. nešto ste čitali i onda shvatili da se na to uopće niste koncentrirali, pa ste isti tekst morali ponovno čitati
2. zaboravili ste zašto ste došli iz jednog dijela kuće u drugi
3. niste primijetili prometne znakove uz cestu
4. zamijenili ste lijevu i desnu stranu kad ste objašnjavali nekome kuda treba ići
5. dok ste hodali, sudarili ste se s nekom osobom
6. niste se mogli sjetiti jeste li ugasili svjetlo, grijanje ili zaključali vrata nakon što ste izašli iz kuće/stana
7. prilikom upoznavanja s nekom osobom niste obratili pažnju na njeno ime
8. rekli ste nešto i tek naknadno shvatili da bi se to moglo protumačiti kao uvreda
9. niste čuli da Vam se netko obraća jer ste radili nešto drugo
10. „izgubili ste živce“ i nakon toga požalili
11. danima niste odgovorili na važne poruke, e-mailove, pisma ili dopise
12. zaboravili ste na koju stranu trebate skrenuti na putu koji dobro poznajete, ali rijetko koristite
13. u trgovini niste uspjeli pronaći ono što ste tražili, makar je bilo pred Vama
14. iznenada ste se zapitali jeste li neku riječ upotrijebili na ispravan način
15. imali ste problema s odlučivanjem
16. zaboravili ste na dogovoreni sastanak

17. zaboravili ste gdje ste nešto ostavili (npr. knjigu)
18. bacili ste nešto što ste htjeli zadržati, a zadržali ono što ste htjeli baciti (npr. zadržali ste izgorjelu šibicu, a bacili punu kutiju šibica)
19. sanjarili ste u situaciji u kojoj ste trebali nešto slušati
20. zaboravili ste kako se netko zove
21. počeli ste nešto raditi kod kuće i onda se spontano i bez namjere prebacili na neku drugu aktivnost
22. niste se mogli dosjetiti nečega što Vam je bilo „na vrhu jezika“ (npr. nečijeg imena, nekog pojma)
23. u trgovini se niste mogli sjetiti što ste zapravo željeli kupiti
24. nešto vam je ispalo iz ruku
25. nije Vam padalo na pamet ništa što biste u određenoj situaciji trebali reći

Ponuđeni odgovori:

- 0 - nikad
- 1 - rijetko
- 2 - povremeno
- 3 - često
- 4 – vrlo često