

MLADI ZA NAPREDEK MARIBORA 2018

»35. SREČANJE«

DOLGČAS

je nova

KREATIVNOST

Psihologija in pedagogika

raziskovalna naloga

Avtor: ANA KOŠAT, EVA RAJHER

Mentor: NATALIJA CARMONA

Šola: OŠ PREŽIHOVEGA VORANCA MARIBOR

Maribor, februar 2018

MLADI ZA NAPREDEK MARIBORA 2018

»35. SREČANJE«

DOLGČAS

je nova

KREATIVNOST

Psihologija in pedagogika

raziskovalna naloga

Maribor, februar 2018

ZAHVALA

Zahvaljujemo se vsem učencem 2. in 9. razredov, ki so sodelovali v poskusu, s katerim sva lahko svoje hipoteze potrdili ali ovrgli. Prav tako gre zahvala učiteljicama, ki sta nama omogočili izvesti poskus. Hvala tudi lektorici, ki je nalogo pregledala.

Največja zahvala pa gre seveda učiteljici in mentorici, da naju je spretno in potrpežljivo vodila po poti raziskovanja, nama svetovala in pomagala pri izvajanju poskusov.

KAZALO VSEBINE

1. POVZETEK.....	6
2. UVOD	7
3. DOLGOČASJE	8
3. 1. Zgodovina dolgčasa.....	8
3. 2. Dolgčas med otroki in mladimi	9
3. 3. Dolgčas med odraslimi in v službi	11
3. 4. Zdravo dolgočasje.....	13
4. KREATIVNOST.....	Napaka! Zaznamek ni definiran.
4. 1. Ustvarjalnost kot lastnost posameznika	14
4. 2. Ustvarjalnost kot dosežek.....	16
4. 3. Ustvarjalnost kot proces	17
4. 4. Delovanje ustvarjalnih možganov	18
5. EMPIRIČNI DEL NALOGE.....	20
5. 1. Raziskovalne metode.....	20
5. 2. Raziskovalni vzorec.....	20
5. 3. Postopek zbiranja podatkov.....	20
5. 4. Opis izvedbe opazovalnega poskusa	21
5. 5. Interpretacija rezultatov.....	22
5. 6. Intervju z učiteljico glasbe.....	26
6. DRUŽBENA ODGOVORNOST	27
7. ZAKLJUČEK	28
8. LITERATURA IN VIRI	30
9. PRILOGE.....	33

KAZALO GRAFIKONOV

Graf 1: Prikaz, ali se anketiranci dolgočasijo.....	22
Graf 2: Prikaz, ali se učencem zdi dolgčas dobra ali slaba stvar.	23
Graf 3: Prikaz odgovorov učencev, zakaj misliš, da je dolgčas dobra ali slaba stvar.....	23
Graf 4: Prikaz odgovorov učencev, kdaj se največkrat dolgočasijo.....	24
Graf 5: Prikaz odgovorov, kaj učenci naredijo, ko se dolgočasijo.	25

KAZALO SHEM

Shema 1: Lastnosti ustvarjalca.	14
Shema 2: Kriteriji ustvarjalnosti.	16
Shema 3: Prikaz ustvarjalnega procesa.	17

KAZALO SLIK

Slika 1: Leva in desna hemisfera.....	18
Slika 2: Delovanje možganov	19
Slika 3: Avtor je učenec (2. razred) iz skupine, ki se ni predhodno dolgočasila.	32
Slika 4: Avtor je učenec (2. razred) iz skupine, ki se ni predhodno dolgočasila.	32
Slika 5: Avtor je učenec (2. razred) iz skupine, ki se je predhodno dolgočasila.	33
Slika 6: Avtor je učenec (2. razred) iz skupine, ki se je predhodno dolgočasila.	33
Slika 7: Avtor je učenec (9. razred), ki se predhodno ni dolgočasil.	34
Slika 8: Avtor je učenec (9. razred), ki se je predhodno dolgočasil.	34
Slika 9: Avtor je učenec (9. razred), ki se je predhodno dolgočasil.	35

1. POVZETEK

Dolgčas je duševno stanje neugodja, nezadovoljstva, osamljenosti zaradi pomanjkanja primerne dela, družbe, zabave. To je stanje, s katerim smo se že vsi vsaj enkrat srečali.

Dolgočasje je v zgodovini imelo velikokrat negativen prizvok, tako je rimski filozof Seneca govoril o dolgočasju kakor o gnusu oz. slabosti. Kristjani so dolgčas klicali »poldanski demon«, kasneje, v renesansi pa so že začeli verjeti, da dolgčas vodi v depresijo. Medtem ko sodobni psihologi ugotavljajo, da bi se otroci naj dolgočasili, saj naj bi le-ta pomagal pri razvoju njihove domišljije.

Zanimalo naju je, ali so otroci, ki se dolgočasijo, bolj kreativni. Za raziskovalno metodo sva uporabili opazovanje skupine učencev drugih in devetih razredov. Med njimi sva izvedli tudi anketni vprašalnik, ki bi nama naj pojasnil, kako gledajo na dolgočasje.

Ključni pojmi: dolgočasje, kreativnost, ustvarjalnost, domišljija, otroci.

2. UVOD

V raziskovalni nalogi sva podrobno opisali in raziskovali dolgčas. Za lažje razumevanje področja sva raziskali, kaj sploh dolgčas je, zakaj ga čutimo, ali je lahko povezan s kreativnostjo in od kod sploh prihaja. Teoretična spoznanja sva preverili med svojimi vrstniki. Opravili sva poskus, v katerem sva preizkusili povezavo kreativnosti z dolgočasjem.

Preden sva se lotili pisanja raziskovalne naloge, sva si zadali nekaj ciljev, ki sva jih želeli doseči:

- spoznati področje dolgočasje,
- ugotoviti, kako otroci in mladostniki vidijo dolgočasje,
- raziskati, kako se odrasli in najstniki odzovejo na dolgčas,
- spoznati, kakšen odnos do dolgčasa imajo najini vrstniki.

Da bi raziskali, ali najine hipoteze držijo, sva opravili poskus med vrstniki, izvedli sva anketo in intervju z odraslo osebo.

Zastavili sva si naslednje hipoteze:

Hipoteza 1: Dolgočasje med otroki in mladimi pozitivno vpliva na dvig kreativnosti.

Hipoteza 2: Obstaja razlika med otroškim dolgočasjem in dolgočasjem odraslega.

Hipoteza 3: Odrasli bodo na dolgčas gledali pozitivno, medtem ko otroci negativno.

3. DOLGOČASJE

SSKJ pojem dolgočasje razlaga kot *duševno stanje neugodja, nezadovoljstva, osamljenosti zaradi pomanjkanja primerne dela, družbe, zabave.* (SSKJ. (b.d.). 3.1.2018)

Čeprav je dolgčas zelo pogost, ljudje ne vedo veliko o njem. Zdaj pa se to že spreminja, saj so znanstveniki vzeli dolgočasje pod drobnogled. Psiholog John Eastwood in njegovi sodelavci menijo, da je dolgčas najbolje opisan kakor faza pozornosti. Ne le da oseba, ki se dolgočasi, nima nič za početi, ampak tudi hoče biti navdušena, vendar se ne more povezati s svojo naravo. To Eastwood opiše kot »nepovezane misli.« (Weir, 2013.)

Eastwood meni, da je definicija dolgočasia lahko asociirana na nizko vzburjenje in visoko vzburjenje. Velikokrat pa vzbuja tudi zaspanost, tapkanje s prsti ali nogo. Za nekatere je bolj verjetno, da bodo trpeli v »nepovezanih mislih« kakor ostali. Kroničen dolgčas je lahko zelo podoben depresiji, vendar »to nista enaki čustveni doživetji«, kot pojasnjuje tudi James Danckert, profesor nevroznanosti. Eastwood pa meni, da je pogost dolgčas lahko tveganje za depresijo. »Ko se ljudje dolgočasijo, so nepovezani z neko zanimivo dejavnostjo, zato se njihove misli velikokrat spreobrnejo v negativne.« (Weir, 2013.)

3. 1. Zgodovina dolgčasa

Že rimski filozof Seneca je govoril o dolgočasju kakor o gnusu oz. slabosti, pisal je o tem, kako se tega polastijo mladostniki, ko nimajo prav nič za početi. Kristjani so dolgčas klicali »poldanski demon«, kasneje v renesansi pa so že začeli verjeti, da dolgčas vodi v depresijo. Leta 1790 so v zaporu v Filadelfiji zaporniki boga prosili za odpuščanje svojih grehov tako, da so se morali dolgočasiti v popolni tišini.

Beseda *dolgočasje* je nastala leta 1852, ko je bila objavljena knjiga Charlsa Dickensa Bleak House. Leta 1938 je psiholog Joseph Ephraim Barmack prišel do

ugotovitve, da dlje časa trajajoči dolgčas vodi posameznika v zlorabo drog. Kasneje, v 19. in 20. stoletju, so ljudje dolgčas jemali bolj kompleksno, kakor le uživanje drog. Temnejšo plat dolgočasja so spoznali v romanih Anna Karenina in Madame Bovary. (McRobbie Rodriguez, L., 2012.)

Raziskave so pokazale, da dolgčas lahko vodi v veliko boleznih. Raziskava leta 2010 je pokazala, da ljudje, ki se hitro dolgočasijo, bolj verjetno umrejo za boleznijo srca kakor drugi. Kot pravi tudi dr. John Eastwood, psiholog: »Vzemimo za primer depresijo: ena možnost je, da dolgčas povzroči depresijo, druga možnost je, da depresija povzroči dolgčas, in tretja možnost je, da povzroči dolgčas in še večjo depresijo.« Že Seneca je pisal o tem, kako dolgčas vodi v depresijo in še danes slišimo ljudi praviti, da so »siti« dolgčasa. Pisatelj, ki je prav tako napisal knjigo o dolgočasu, pravi: »Odrasli po navadi dolgočasja ne vzamemo kot opozorilo, ampak otroci ga, zato nas prosijo, da jih tega rešimo.« (Prav tam.)

Seveda pa dolgčas ni vedno slab, saj pri nekaterih spodbudi tudi kreativnost. Eastwood pa trdi tudi, da se je v odzivanju na dolgočasje v zadnjih letih veliko spremenilo, saj smo ljudje navajeni delati manj, da dobimo več. Organizator dolgočasne konference, Ward, pa pove: »Očitno je sporočilo dolgčasa le, da moramo večkrat opazovati stvari.« (Prav tam.)

3. 2. Dolgčas med otroki in mladimi

Nemški nevrobiolog Gerhard Hüther je zapisal, da je treba otrokom dovoliti, da se včasih dolgočasijo, saj naj bi iz dolgočasja postajali kreativni. Tako je tudi slovenski režiser in pisatelj, Igor Pison, mnenja, da so mu starši omogočili pogoje, kjer se je lahko pozitivno dolgočasil, nakar je pričel razvijati nekaj novega. (Pison I., 2017.)

Dolgočasje, kot ga poznamo danes, ni niti malo podobno tistemu iz preteklih časov. Takrat so se otroci znali zabavati in šele industrijska revolucija nam je dala čas za dolgčas. Čeprav se danes redko kdo zna dolgočasiti, saj imamo vsi pametne telefone, pa Eastwood vseeno meni, da nam to pomaga le na kratek rok, saj se moramo za daljši rok bolj povezati s svetom. Teresa Belton se strinja z Eastwoodovo

izjavo, saj je tudi sama naredila preizkus, kjer so otroci gledali televizijo, vendar so se nekateri ob tem še dolgočasili. Tisti, ki se ob gledanju risanke niso dolgočasili, so zgodbo povedali točno tako, kakor se je zgodila. Otroci, ki pa so se po risanki še malo dolgočasili, so zgodbo povedali drugače, vključili so več svoje domišljije. (Weir K., 2013.)

Strokovnjaki pravijo, da bi se vsak otrok moral dolgočasiti, saj to pomaga pri razvoju njegove domišljije. Dr. Teresa Belton je v svojih intervjujih z avtorico Meero Syal in umetnikom Graysonom Perryjem želela izvedeti, ali je dolgočasje vplivalo na njuno ustvarjalnost. Oba sta povedala, da je dolgočasje v njunem primeru pomagalo, Perry je celo izjavil, da je takrat, ko se dolgočasi, v svojem kreativnem stanju. V intervjuju je Syal povedala tudi to, da je zaradi dolgočasje začela govoriti z ljudmi, s katerimi po navadi ne bi, preizkusila je več aktivnosti ter se celo naučila peči torte. Sama pa pravi, da vseh teh stvari ne bi nikoli preizkusila, če se ne bi dolgočasila. Zaradi dolgočasje je začela tudi pisati - pisala je opažanja, pesmi, zgodbe ... Kasneje je postala pisateljica. Perry je v intervjuju povedal, da bolj kot se stara, bolj ceni dolgočasje. Dr. Belton poudari, da je dolgočasje lahko neprijetno in da v našem vsakdanu ljudje velikokrat nimamo niti časa, da bi se dolgočasili. Opaža tudi, da otroci v vsakdanu takoj, ko se začnejo dolgočasiti, vklopijo televizijo ali druge elektronske naprave, zato pravi, da bi se v dobrobit kreativnosti vsi morali upočasniti in preživeti manj časa na elektronskih napravah. (Richardson, 2013.)

Otroci v današnjem času se težko dolgočasijo, saj so prilepljeni na elektronske naprave. Strokovnjaki mislijo, da bi se otroci morali dolgočasiti in da bi bilo treba vzdrževati ravnovesje med animiranjem svojega otroka in dolgočasenjem.

V članku »*Your kids are boring because you never let them be bored*« so navedeni razlogi, zakaj bi se otroci morali dolgočasiti:

1. Samostojnost - otroci se morajo, ko se dolgočasijo, zanesti le nase za zabavo. Spodbuja samostojnost in samostojno razmišljanje.
2. Kreativnost.
3. Zmanjšuje stres - naši možgani cel čas procesirajo podatke, zato je dobro, če si včasih vzamemo odmor in to dolgčas za nas naredi.
4. Boljše spanje - otroci, ki se več dolgočasijo, zaspijo prej kot tisti, ki se še nikoli niso dolgočasili.

5. Vsa čustva so uporabna - otroci, ki so sprejeli dolgočasje kot čustvo, so bolj čustveno inteligentni.

Otrokom je treba pustiti, da se dolgočasijo, saj jim dolgočasje ne bo škodilo, v bistvu jih bo mogoče navdihnilo, da naredijo nekaj dobrega. Vsi smo kot otroci, ko smo bili zdolgočaseni, gradili trdnjave in se zabavali. (Prav tam.)

Strokovnjaki menijo, da ni dobro, da starši med poletnimi počitnicami svoje otroke vpisujejo v različne taborje in delavnice, saj jih to lahko zmoti pri odkrivanju stvari, ki jih res zanimajo. Če starši otroku organizirajo prosti čas, se otroci tega nikoli ne bodo naučili sami. Lyn Fry predlaga, da se na začetku počitnic usedeš s svojim otrokom in narediš seznam stvari, ki bi jih lahko počel med počitnicami. Ko je otrok zdolgočasen, naj poišče seznam in naredi nekaj iz njega. "To, da si zdolgočasen, sploh ni problem. Mislim, da se morajo otroci naučiti, kako biti zdolgočaseni, da se bodo lahko motivirali in opravili stvari. To, da je otrok zdolgočasen, mu pomaga, da se lahko zanese nase." (Godhill, 2016.)

3. 3. Dolgčas med odraslimi in v službi

Dolgočasje pa lahko vodi tudi v uživanje drog, kockanje (igranje iger na srečo), prenajedanje. Eastwoodova raziskava potrjuje, da je za moške bolj verjetno, da ob dolgčasu postavljajo tvegane stave. Annie Britton in Martin Shipley sta v svojih raziskavah ugotovila, da ljudje, ki se večkrat dolgočasijo, tudi umrejo prej. Po drugi strani pa je Beltonova ugotovila, da dolgčas spodbuja tudi kreativnost, saj je intervjuvala umetnika, pisatelja, pesnika in nevroznanstvenika. Vsi so povedali, da jih dolgčas prisili k poskušanju novih stvari. Beltonova pravi: »Tisti, ki imajo potrpežljivost, domišljijo in samozavest, da poskusijo nove ideje, vedno naredijo nekaj kreativnega.« (Weir, 2013.)

Van Tilburg je naredil več raziskav, da bi videl, kako se ljudje, ki se redko dolgočasijo, odzovejo na nalogo in kako se na nalogo odzovejo ljudje, ki se veliko dolgočasijo. Ugotovil je, da nekatere naloge boljše rešijo tisti, ki se več dolgočasijo in to pojasnjuje tako: »Ljudje, ki imajo »nepovezane misli«, iščejo pomen vsepovsod, kjer lahko.« Meni pa tudi, da je včasih težko poiskati rešitev za dolgčas, če vzamemo

za primer dom za upokoјence, kjer se ljudje zelo teško ne dolgočasijo. Ulrike Nett je naredila raziskavo, kjer so se otroci dolgočasili pri uri matematike. Nekateri so si dolgčas krajšali tako, da so ponovili, kaj je njihov cilj pri matematiki in cilji za kariero, drugi pa so preprosto klepetali. Izkazalo se je, da so se tisti, ki so se pogovarjali s prijatelji, doživeli manj dolgočasje kakor tisti, ki so le ponovili svoje cilje za prihodnost. (Prav tam.)

Večina nas misli, da je dolgočasenje v službi negativna izkušnja, vendar pa je nova raziskava pokazala, da spodbudi kreativnost, saj nam da čas za sanjarjenje.

Raziskavo sta naredili dr. Sandi Mann in Rebekah Cadman, v bistvu sta naredili kar dva poskusa. Večjo skupino ljudi sta razdelili na še dve skupini, vsako po 40 ljudi. Prva skupina je najprej morala izpisovati telefonske številke iz imenika kar 15 minut, medtem ko je druga skupina že dobila nalogo. Njihova naloga je bila, da poiščejo čim več načinov, za kaj uporabiti plastične lončke v čim krajšem času. Skupina, ki je na začetku prepisovala telefonske številke, je kasneje dobila enako nalogo, ki jo je opravila veliko boljše. Imeli so namreč več idej, te so bile bolj kreativne in nalogo so opravili v krajšem času.

V drugem poskusu sta spet bili dve skupini, ne z enakimi ljudmi kakor v prvem poskusu. Tokrat pa je prva skupina morala prepisovati imena, druga skupina pa jih je le brala. Dobili so spet nalogo z lončki in čeprav je obema skupinama šlo dobro, je skupina, ki je imena le brala, imela bolj kreativne in boljše ideje. Raziskovalca to pojasnjujeta s tem, da ko bereš, še vseeno več sanjariš kakor pa ko prepisuješ. Mann pravi: »Dolgočasenje v službi je vedno veljalo kot nekaj slabega, mogoče pa nas ne bi smelo biti tako strah in bi si morali dovoliti večkrat sanjariti. To nas bo vodilo v kreativnost.« (Being bored at work can make us more creative, b. l.)

3. 4. Zdravo dolgočasje

Mnogo najstnikov se dandanes dolgočasi, sploh ko pridejo počitnice in ne veš več, kaj bi počel. Če pa se le dolgočasiš, vendar brez gledanja televizije, je to lahko odlična priložnost, da poiščeš neko stvar, nek hobi, za katerega prej še nisi vedel, da ti je všeč. Dolgčas je odličen za odkrivanje novih stvari ali pa tudi starih, na katere si že malo pozabil. Zagotovo te spodbudi k temu, da začneš razmišljati, kaj bi počel in tako tudi h kreativnosti. To je namreč priložnost za učenje nečesa, kar bo čedalje močnejše oblikovalo tvojo osebnost. (Zdravo dolgočasje, 2006.)

»Umiram od dolgčasa« in »Nimam kaj za početi« sta bila prav zares pogosta stavka v starih časih, toda danes se je to spremenilo. Vsi imamo pametne telefone, čemu bi se torej dolgočasili? Lahko smo na twitterju, instagramu in na mnogih drugih socialnih omrežjih. Toda kaj, če te lahko dolgočasje v resnici naredi bolj kreativnega? Psihologinja Sandi Mann pojasnjuje, da ko se dolgočasiš, začneš sanjariti in s sanjarjenjem se pojavljajo nove, kreativne ideje. Edini problem, ki pa skrbi psihologe, je ta, da se ljudje več ne znamo spopadati z dolgočasjem zaradi vseh mobilnih in drugih naprav.

Tukaj je torej predlog: namesto da vedno bežimo pred dolgočasjem, lahko z veseljem pademo v njega. Mann je ugotovila, da se njene najboljše ideje pojavijo, ko njen telefon ni dostopen. Čeprav pisatelji pišejo, kako uporabiti svobodo, ko nam zmanjka internetne povezave, po navadi govorijo, kako se izogniti motnjam. Prav gotovo pa bo naš dan bolj uspešen, če se bomo vmes malo dolgočasili.

Seveda pa obstaja tudi slabo dolgočasenje. Dobro je takrat, ko vidimo, da lahko iz tega nastane kaj dobrega in produktivnega. Medtem pa te slabo dolgočasenje ustavlja, ti daje občutek, da ne boš nikoli več motiviran. Če danes ne bi bili toliko na telefonih, bi lahko dolgočasje bilo zelo zabavno. (Thompson, 2017.)

4. KREATIVNOST

Beseda kreativnost (sopomenka ustvarjalnost) izvira iz latinske besede creare – narediti in grške besede kreinein – izpolniti, dovršiti. Ustvarjalnost je torej nekaj, kar nam omogoča, da naredimo nekaj novega, nekaj, česar si človek še ni izmislil. Ustvarjalnost temelji na uporabi lastne domišljije, s katero presegamo meje. Torej pomeni preseganje mej, ki jih poznamo. (Pompe, 2011.)

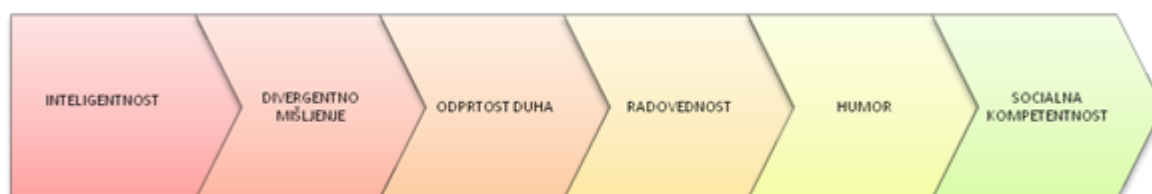
Kot poudarja Pompe (2011), je ustvarjalnost v vsakem človeku, gre le za to, ali jo v posamezniku uspemo prebuditi, spodbuditi.

Pompe (2011) navaja, da morajo biti izpolnjeni naslednji vidiki, da se »zgodí« ustvarjalnost :

1. ZANIMANJE je osnovno gonilo ustvarjalnosti in je prirojena v vsakem človeku.
2. ŽELJA je naraven pojav, ki izvira iz pomanjkanja. Pogojena je z vzgojo in družbenimi vrednotami.
3. STIMULACIJA je vzgib v posamezniku, ki želi nekaj spremeniti.
4. SPOSOBNOST je nekaj, kar se človek nauči in priuči, hkrati je nujno potrebna za ustvarjalnost.
5. ZNANJE je vrednota, do katere pridemo z učenjem. Pomembno je, da pridobljeno znanje znamo uporabiti.

4. 1. Ustvarjalnost kot lastnost posameznika

Shema 1: Lastnosti ustvarjalca.



INTELIGENTNOST- Ustvarjalne osebe na testih inteligence dosegajo nadpovprečne rezultate, vendar inteligentnost sama po sebi ne pomeni ustvarjalnosti. Če poenostavimo, inteligentnost je za ustvarjalnost pomembna.

DIVERGENTNO MIŠLJENJE – Raziskovanje ustvarjalnosti se pogosto enači z divergentnim mišljenjem (iskanje čim več rešitev). Teh dveh pojmov pa ne moremo enačiti, saj je divergentno mišljenje zgolj osnova ustvarjalnosti, ki omogoča izvirne, nove in nenavadne rešitve.

ODPRTOST DUHA – Ena ključnih osebnih lastnosti ustvarjalne osebe je odprtost duha. To pomeni, da ne sodimo prehitro, smo pripravljeni spreminjati kategorije, da izkušnje ne dojemamo kot ogrožajočih, da smo miselno neodvisni in da smo odprti za nove izkušnje.

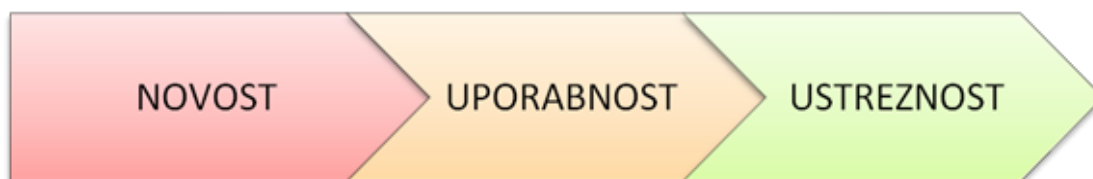
RADOVEDNOST – Najuspešnejši posamezniki po navadi niso tisti, ki so talentirani, temveč tisti, ki so radovedni. Ta radovednost pa po mnenju Marentiča Požarnikovega usahne s prihodom v šolo, saj so za nas bolj pomembne dobre ocene in izogibanje posledicam.

HUMOR – Pečjak izpostavlja povezavo med ustvarjalnostjo in humorjem ter smešnimi, duhovitimi odgovori. Humor najprej dvigne napetost organizma, nato pa sproščanje in ta pripomore k izvirnosti situacije.

SOCIALNA KOMPETENTNOST - Čeprav socialna kompetentnost ni pogosto uporabljena v povezavi s kreativnostjo, Jurčova izpostavlja, da so ustvarjalni ljudje tudi bolj socialno kompetentni. Pogumnejši so v izražanju, imajo neverbalne socialne sposobnosti. (Hozjan, 2014.)

4. 2. **Ustvarjalnost kot dosežek**

Shema 2: Kriteriji ustvarjalnosti.



Najpogostejši kriterij za ustvarjalnost nekega dosežka je njegova novost, nenavadnost, redkost, ki pa jo lahko presojamo iz dveh vidikov. Na eni strani je psihološki vidik, ki razume ustvarjalnost na zelo širok način. Po tem vidiku je ustvarjalen vsakdo, ki rešitve ni priklical iz spomina, ampak je ustvaril nekaj novega. Pomeni, da je praktično ustvarjalen vsak posameznik, posebej otroci zaradi svoje spontanosti. Tudi Armstrong meni, da je poudarek na subjektivnem vidiku ustvarjalnosti: »Globoka ustvarjalnost se skriva v navidezno naključnih gibih dojenčka, v neskončni igri triletnega otroka s kockami, v napeti igri predšolskega otroka s punčkami ali tovornjaki in v domišljijah osemletnika.« Pomeni, da tudi Armstrong meni, da je ustvarjalen vsak posameznik posebej. Lahko pa gledamo tudi iz družbenega vidika. V tem primeru pa je ustvarjalen dosežek pogojen z družbenim in kulturnim kontekstom. Čim bolj je torej dosežek redek, tem bolj je neobičajen. Na ta način, je v primerjavi s psihološkim vidikom, izrazito skrčen.

Kriterij uporabne vrednosti temelji na tem, da je ustvarjalni dosežek tisti, ki je širše družbeno uporaben. Tukaj pa veljata dve stvari, in sicer: dosežek je lahko uporaben v času stvaritve ali pa šele kasneje.

Vseh dosežkov ni moč opredeliti glede na novost in uporabnost, ampak je potrebna tudi ustreznost. Ta pa temelji na subjektivnih kriterijih. (Hozjan, 2014.)

4. 3. **Ustvarjalnost kot proces**

Shema 3: Prikaz ustvarjalnega procesa.



Faza preparacije temelji na spoznavanju in opredeljevanju problema ter ugotavljanju in iskanju že obstoječega znanja za rešitev problema oz. situacije.

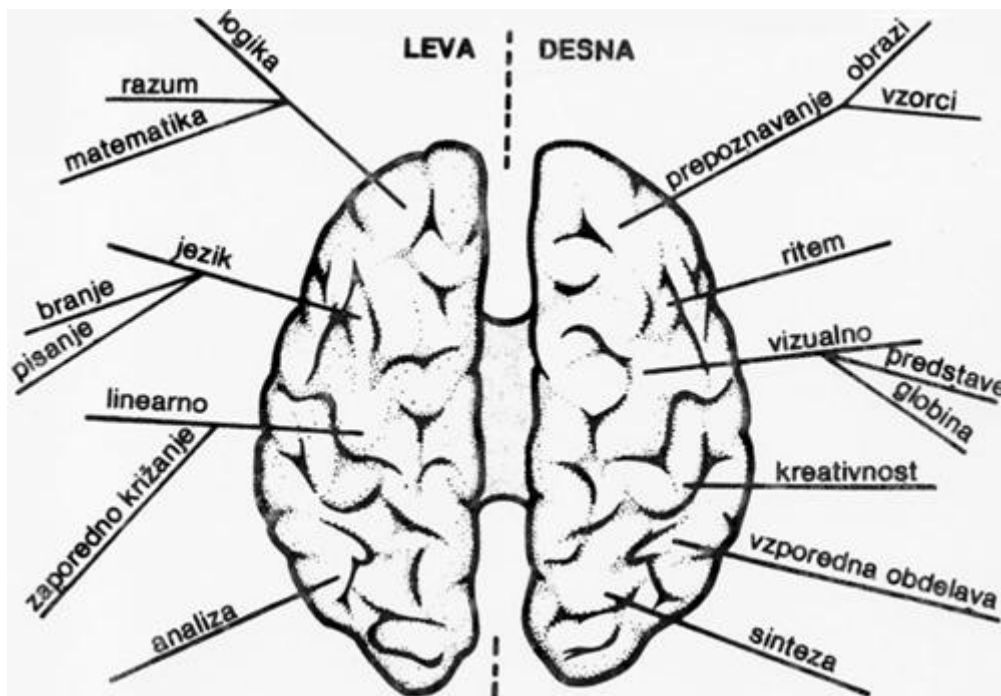
Sledi faza inkubacije, ki je faza navideznega mirovanja, ko razmišljanje poteka v podzavesti. Posameznik se v tej fazi ne ukvarja aktivno s problemom, navzven deluje mirno, vendar pa se ustvarjalni procesi intenzivno dogajajo v podzavesti.

Po mnenju Opake faza iluminacije temelji na »aha efektu« ali »navdihu«, kar pomeni, da se razsvetlitev pojavi nenadoma.

Zadnja faza, faza verifikacije, temelji na ustreznosti rešitve problema, lahko pa tudi pri preprostejših problemih ustreznost izostane. Ta pa se pojavlja tudi v primeru umetniške ustvarjalnosti, vendar ne sme izostati v primeru znanstvene ustvarjalnosti. (Hozjan, 2014.)

4. 4. Delovanje ustvarjalnih možganov

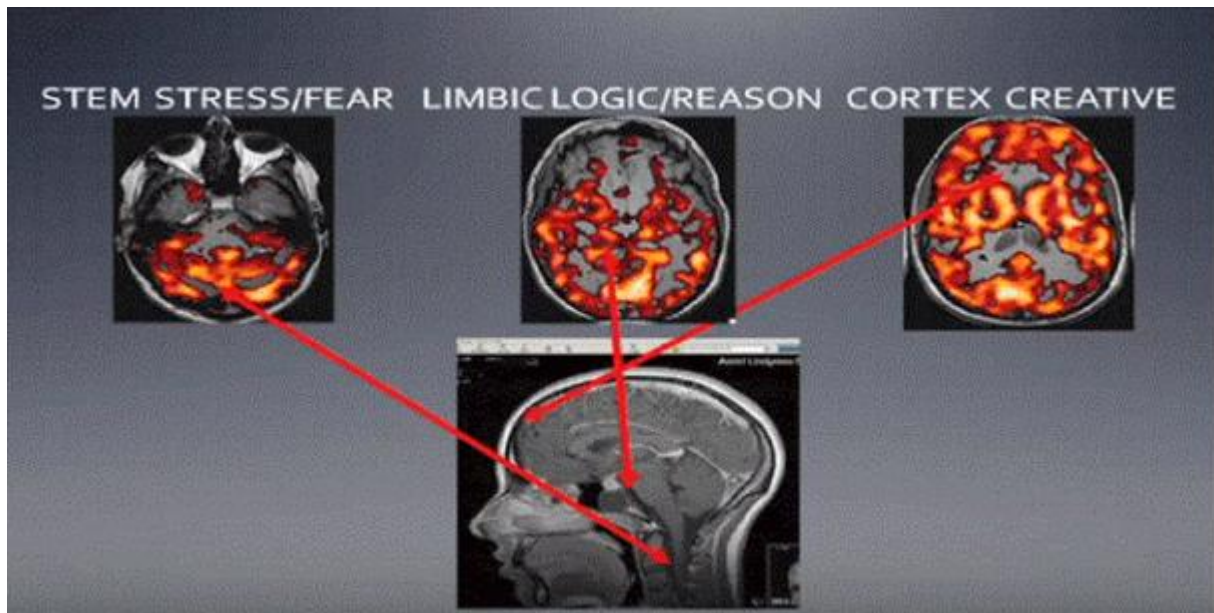
Za lažje razumevanje ustvarjalnosti posameznika sva se odločili raziskati tudi delovanje možganov, saj je to proces, ki se dogaja prav tam.



Slika 1: Leva in desna hemisfera. (Pridobljeno 20. 1. 2018 na <http://glavopokonci.ltfce.org/>)

Da so naši možgani razdeljeni na levo in desno polovico, so odkrili že Egipčani. Opazili so, da poškodbe na eni strani možganov povzročajo ohromelost na drugi strani telesa. Leva polovica možganov sprejema občutke iz desne strani telesa in desna polovica možganov iz leve. Egipčani so odkrili, da lahko imamo ob poškodbah leve možganske poloble težave z govorom, branjem in težkim logičnim razmišljanjem. Ko je poškodovana desna polovica možganov, se lahko poslabšajo naše vizualne in prostorske funkcije, na primer da ne prepoznamo obrazov in da se ne znamo več obleči. Včasih so zaradi tega menili, da je leva stran možganov bolj pomembna in da je dominantna. Nedavne raziskave pa so pokazale, da je desna stran možganov prav tako dejavna in pomembna kot leva. (Russel, 1979.)

Kadar razmišljamo ustvarjalno, naši možgani delujejo drugače. Takrat vklopimo večjo površino možganov kot pri navadnem razmišljanju. Najslabše pa možgane uporabljamo, ko smo v stresu, prestrašeni, ali prepričani v svoj prav, kar je vidno na spodnji fotografiji.



Slika 2: Delovanje možganov (Pridobljeno 20. 1. 2018 na <http://www.literarnica.si/2016/01/kako-delujejo-mozgani-ko-smo-ustvarjalni.html>.)

V vsakdanjem življenju smo prevečkrat podvrženi situacijam, ki nas navdajajo s strahom, frustrirajo, jezijo, ko smo preveč kritični, s tem pa našo ozkoglednost le še poglobljamo. Lahko pa z redno vajo, kar na primer redno delamo med spanjem oz. sanjanjem, dosežemo, da uporabljamo večji del možganov.

Starodaven pregovor pravi: »Sprememba je edina stalnica v življenju.« Res je tako, spremembe so vsakodnevne. Da pa pridemo do sprememb, moramo tudi ustvarjalno razmišljati, zaupati svoji intuiciji. Razvoj intuicije je povezan z desno polovico možganov, to pa v šoli uporabljamo bolj redko. Leva polovica možganov pa ima pri šolanju večjo vlogo, ker si je potrebno zapomniti in naučiti več informacij. Šolanje je za človeka koristno, vendar pa je veliko šol dandanes ustvarjenih za levo polovico možganov. To pa ni vedno dobro, saj na fakulteti ali na splošno v življenju niso več tako pomembne letnice in datumi, ampak ustvarjalno reševanje problemov. To zagato pa bi lahko rešili že tekom šolanja, saj mnoge obšolske dejavnosti spodbujajo desno polovico možganov k razvijanju. Ker so to obšolske dejavnosti, na žalost niso obvezne. Učenci dobijo oceno, ki je odvisna od tega, koliko si zapomnijo podatkov, informacij, kar kaže na poudarek uporabe leve polovice možganov. Ustvarjalno razmišljanje je mogoče le, ko smo v pravem razpoloženju oz. pravem možganskem valovanju. Hitrejše valovanje se pojavi ob meditaciji, medtem ko se počasnejše valovanje kaže pri tem, ko poskušamo zaspati. Raziskave pa so pokazale tudi, da je

pomembna glasbeno spodbudna družinska klima, saj pripomore h glasbenemu ustvarjanju. (Goreta, 2014.)

5. EMPIRIČNI DEL NALOGE

5. 1. Raziskovalne metode

Pri raziskovalnem delu sva uporabili različne metode, najprej sva si zastavili raziskovalno vprašanje, nato sva preučili vire in literaturo. S pomočjo teorije sva si postavili hipoteze, na podlagi le-teh sva izvedli opazovalni poskus, anketo in intervju.

5. 2. Raziskovalni vzorec

Med učenci drugega (20) in devetega (20) razreda. Udeleženci so bili stari 7, 8 in 13, 14 let. Tem istim učencem sva razdelili tudi anketni vprašalnik, ki nama je omogočal raziskati, kako otroci gledajo na dolgočasje.

Učiteljico glasbene umetnosti sva intervjuvali, da sva dobili vpogled v to, kako odrasla oseba vidi dolgočasje.

5. 3. Postopki zbiranja podatkov

Opazovanje sva izvedli v dveh oddelkih, in sicer sva izbrali deveti in drugi razred. Učence sva razdelili na pol. Sodelovala so tako dekleta kot fantje. Prva skupina učencev je z delom začela kar takoj. Njihova naloga je bila, da narišejo svoje sanje. Druga skupina učencev je morala pol ure sedeti in prepisovati telefonske številke, potem pa nadaljevati z enako nalogo kot prva skupina. Vsi učenci so za nalogo imeli na voljo 15 minut. Če so nalogo končali prej, so lahko list predčasno oddali.

5. 4. Opis izvedbe opazovalnega poskusa

1. skupina: 9. razred

Prva skupina je začela s prepisovanjem telefonskih števil. Med poskusom je bilo veliko pritoževanja in pripomb: »Zakaj to delamo?« Učenci so se očitno dolgočasili, saj so zavijali z očmi, gledali po učilnici, vzdihovali ipd. Po petnajstih, za njih dolgih minutah, sva jim dali nalogo, naj narišejo svoje sanje. Učenci so se začeli smejati, saj niso vedeli, kaj od njih želiva. Po natančnejšem navodilu so pričeli risati hitro. Ideje za risbo so imeli takoj.

Druga skupina je z učiteljico odšla v sosednjo učilnico. Po njenih besedah je, ko jim je povedala za nalogo, reakcija bila enaka kot v prvi skupini. Razlika je bila edino v tem, da so do ideje prišli malo kasneje.

Obe skupini sta za risanje imeli na voljo 15 minut. Ko sva se odločali, katere slike so kreativne, sva sledili naslednjim kriterijem:

- Slika naj ne vsebuje likov iz risank, filmov.
- Na sliki je minimalno besedila, boljše, da ga sploh ni.
- Čim manj ustaljenih oblik kot so hišice, matematični ljudje.
- Večina lista je zapolnjena.

V prvi skupini so najinim kriterijem ustrezale tri slike, v drugi skupini pa dve. Razlika je bila zelo majhna, kar pa lahko pripišemo tudi temu, da sva imeli majhen vzorec.

2. skupina: 2. razred

Prva skupina učencev je iz table prepisovala različne številke, črke in vzorce 15 minut. Med delom so bili zelo tiho. Po petnajstih minutah sva jih vprašali, če je bilo to delo vsaj malo dolgočasno. Otroci se niso obotavljali in vsi so povedali, da je bilo zelo dolgočasno. Ko so dobili prazen list papirja, so z delom začeli takoj.

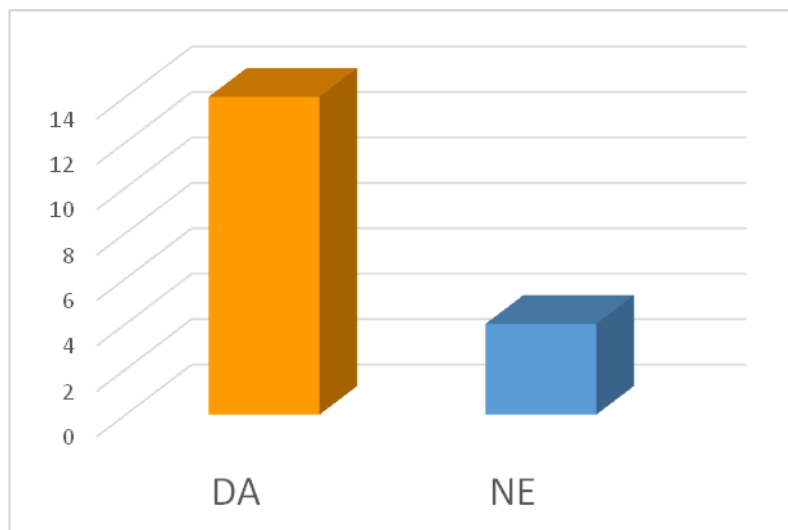
Druga skupina na začetku ni popolnoma razumela naloge in niso vedeli, kaj bi narisali. Po petih minutah so začeli risati, čeprav še vsi niso imeli prave ideje. Risali so v tišini, nekateri so končali predčasno, drugi so želeli risati še tri ure. V skupini, kjer se niso dolgočasili, sva izbrali 4 kreativne slike, v skupini, kjer pa so se dolgočasili, je bilo po kriteriju narisanih 6 slik. Spodaj bova pokazali nekaj primerov teh slik.

Ugotovili sva, da so deveti razredi, ko so dobili nalogo, da narišejo svoje sanje, narisali to, kaj so prejšnjo ali kakšno drugo noč sanjali. Mlajši otroci so uporabili svojo domišljijo in narisali tisto, kar so njihove sanje ne le ko spijo. V obeh skupinah sva več kreativnih slik dobili od skupine, ki se je dolgočasila. Kar sva opazili je tudi to, da razlika med številom kreativnih slik ni velika. Otroci so hitreje dobili idejo v skupini, kjer so se dolgočasili, saj so med prepisovanjem števil oz. črk in vzorcev lahko sanjarili.

5. 5. Interpretacija rezultatov

Odločili sva se, da po opravljenem preizkusu opraviva še anketo. V 9. razredu so anketo reševali učenci sami, v 2. razredu pa sva anketo opravili ustno.

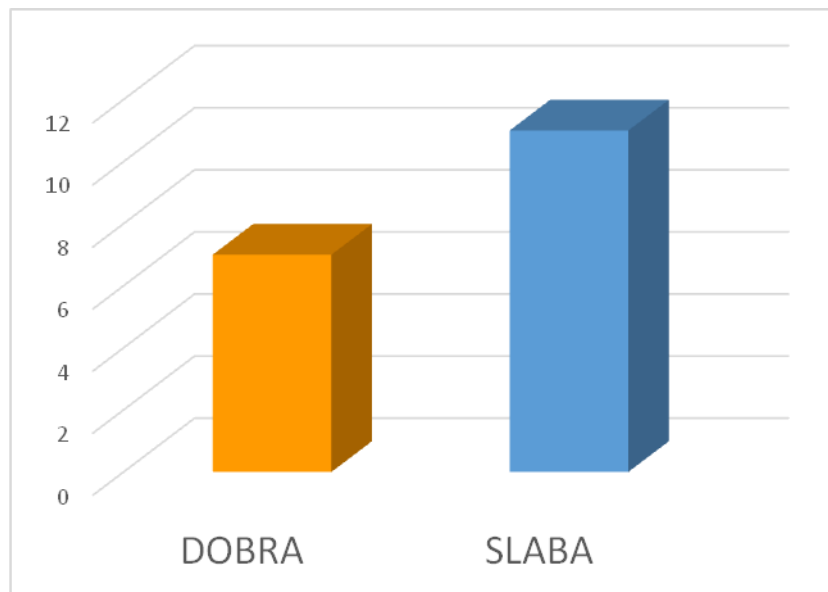
Anketno vprašanje 1: Ali se velikokrat dolgočasiš?



Graf 1: Prikaz, ali se anketiranci dolgočasijo.

Dva učenca devetega razreda ankete nista opravila. Tako je na prvo vprašanje 14 učencev odgovorilo z DA, štirje učenci pa so odgovorili z NE. Večina otrok se torej velikokrat dolgočasi.

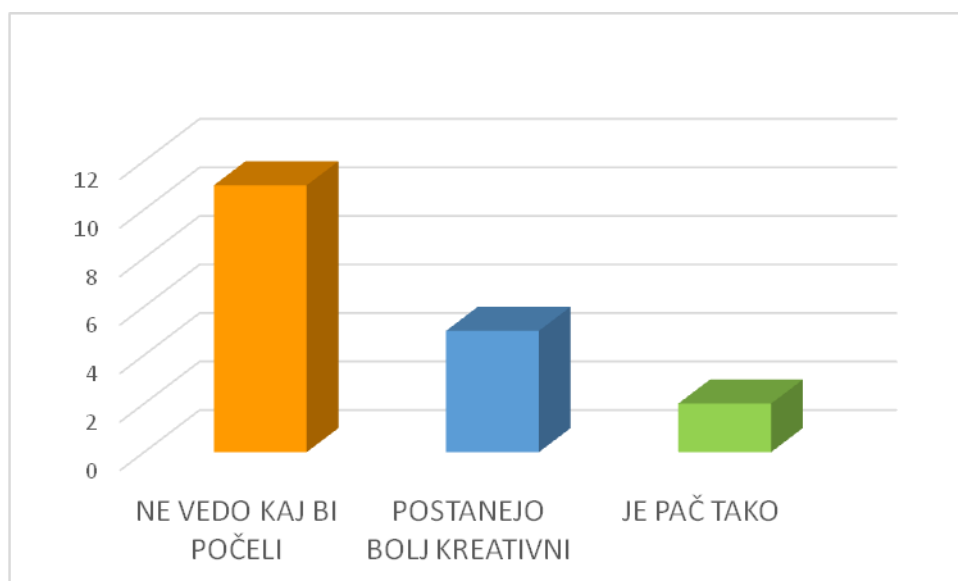
Anketno vprašanje 2: Ali se ti zdi dolgčas dobra ali slaba stvar?



Graf 2: Prikaz, ali se učencem zdi dolgčas dobra ali slaba stvar.

Tukaj je 11 učencev odgovorilo, da je to slaba stvar, 7 učencev pa je mnenja, da je to dobra stvar. Več učencev misli, da je dolgčas slaba stvar. Presenetilo naju je to, da je veliko učencev odgovorilo, da je to dobra stvar.

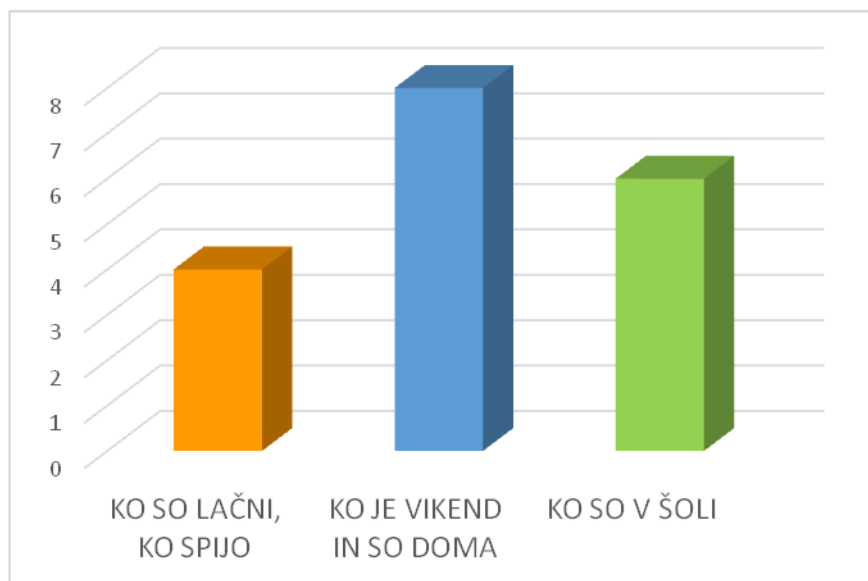
Anketno vprašanje 3: Zakaj tako misliš? (Se navezuje, ali je dolgčas dober ali slab)



Graf 3: Prikaz odgovorov učencev, zakaj misliš, da je dolgčas dobra ali slaba stvar.

Vprašanje je bilo odprtega tipa, zato sva dobili različne odgovore, ki sva jih razdelili v tri skupine podobnih odgovorov. Večina, kar 11 učencev, je odgovorilo v smislu, da je to slabo, ker ne vedo, kaj bi delali, želijo se zabavati. 5 učencev je odgovorilo, da je to dobro, če se dolgočasiš, saj postaneš bolj kreativen, več razmišljaš. 2 učenca sta odgovorila, da je dolgčas slab, ker je pač tako oz. da se navadiš na to.

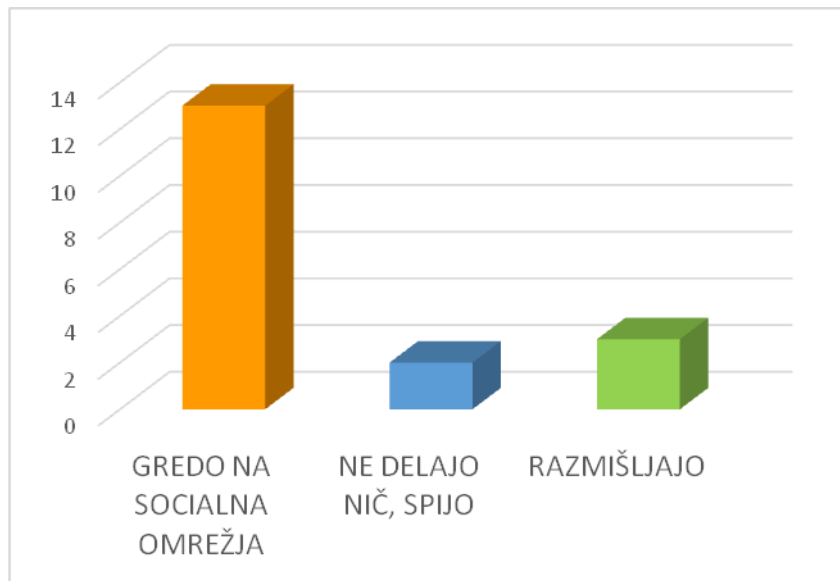
Anketno vprašanje 4: Kdaj se največkrat dolgočasiš?



Graf 4: Prikaz odgovorov učencev, kdaj se največkrat dolgočasijo.

Tudi na to vprašanje so bili odgovori deljeni, zato sva jih razdelili v štiri skupine. Največ, 8 učencev, je odgovorilo, ko je vikend in sem doma. 6 otrok se dolgočasi v šoli, 4 učenci so odgovorili da takrat, ko so lačni ali spijo.

Anketno vprašanje 5: Kaj narediš, ko se dolgočasiš?



Graf 5: Prikaz odgovorov, kaj učenci naredijo, ko se dolgočasijo.

Odgovori na vprašanja so bili različni, razdelili sva jih v tri skupine. Kar 13 jih je odgovorilo, da gredo na socialna omrežja, računalnik ali pa rišejo. 3 so odgovorili, da razmišljajo, kaj bi delali, da se ne bi dolgočasili. 2 pa sta odgovorila, da ne delata nič oz. spita.

V drugem razredu po priporočilu učiteljice ankete nismo opravljali pisno, temveč ustno. Ker števila učencev, ki so odgovorili s posameznim odgovorom, nisva prešteli, ga bova le obnovili.

Anketno vprašanje 1: Ali se velikokrat dolgočasiš?

Skoraj vsi otroci so povedali, da se velikokrat dolgočasijo.

Anketno vprašanje 2: Ali se ti zdi dolgočasje dobra stvar?

Vsi otroci razen dveh so bili mnenja, da je dolgočasje slaba stvar.

Anketno vprašanje 3: Kdaj se največkrat dolgočasiš?

Podobno kot učenci iz devetih razredov se drugošolci po navadi dolgočasijo v šoli, doma in med počitnicami.

Anketno vprašanje 4: Kaj narediš, ko se dolgočasiš?

Tukaj je bilo veliko odgovorov. Nekateri gredo plavat v bazen, igrat nogomet, gredo ven, večina pa jih igra igrice ali gleda televizijo.

Ugotovili sva, da so si odgovori drugošolcev in devetošolcev zelo podobni. V večini prevladuje mnenje, da je dolgočasje slaba stvar. Obojni se dolgočasijo v šoli in doma in takrat, ko jih začne mučiti dolgčas, v roke vzamejo elektronske naprave.

5. 6. Intervju z učiteljico glasbe

Ker pa raziskujemo, kako je dolgočasje povezano s kreativnostjo, sva se odločili opraviti tudi en intervju z umetnikom. Zdelo se nama je najboljšo, da bi intervjuvali kar nekoga na naši šoli, saj je tudi učiteljica glasbe in pevskega zbora umetnica. Intervju pa je potekal nekako tako ...

Eva: Dober dan, v okviru najine raziskovalne naloge o povezavi dolgočasje s kreativnostjo sva se odločili opraviti tudi intervju z umetnikom, v tem primeru ste to vi. Torej, kaj za vas dolgočasje sploh je?

Učiteljica: Dolgočasje je zame nekaj, česar ne poznam. Znam si vzeti prosti čas, da se dolgočasim. Sicer pa imam tako zapolnjene dneve, da jaz osebno dolgega časa skorajda ne poznam, ne v šoli ne doma.

Eva: Ali menite, da je dolgčas povezan s kreativnostjo? Ali ste morda opazili kaj v povezavi s tem pri otrocih?

Učiteljica: Ja, dolgčas lahko vpliva na kreativnost. Če se kdo počuti zdolgočaseno, potrebuje veliko več spodbude, da postane kreativen. Če se dolgočasje predaš in pustiš, da on tebe obvlada, bo to zagotovo vplivalo na tvojo kreativnost, ker takrat, ko se dolgočasiš, lahko premisliš o svojih ciljih in to te bo gnalo naprej, da boš bolj kreativen.

Eva: Ali ste se kot otrok veliko dolgočasili?

Učiteljica: Niti ne, ker sem živela na vasi in sem takrat, ko šolskih obveznosti nisem imela, svoj čas preživljala v naravi. Zagotovo pa lahko rečem, da sem kdaj rekla, da mi je dolgčas. Po navadi mi je dolgčas med kakšnimi dejavnostmi, ki mi niso po godu, pa jih vseeno moram opraviti.

Eva: Kaj pa mislite, da vas je spodbudilo, da ste se začeli ukvarjati z glasbo?

Učiteljica: Kar pomnim, sem rada pela. Kot otrok sem se želela ukvarjati z glasbilom. Nekaj majhnega sem začela, ampak ker nismo imeli možnosti, da bi me starši vozili v glasbeno šolo, sem se začela z instrumentom ukvarjati zelo pozno, in sicer v srednji šoli, ko sem imela možnost začeti igrati na klavir. Takrat sem se odločila, da želim postati učiteljica glasbe.

Eva: Rekli ste, da včasih pa ste se le dolgočasili. Ste zaradi dolgočasja kdaj preizkusili kaj novega?

Učiteljica: (po dolgem premisleku) Ne, ker tam, ko se dolgočasim, na primer na sestanku, še nikoli nisem pomislila, da bi bila bolj aktivna, da mi ne bi bilo dolgčas.

Eva: Hvala za vaš čas in za odgovore.

Učiteljica: Ni za kaj.

V primeru najine učiteljice dolgčas ni vplival na kreativnost, saj se ni dolgočasila pogosto in se tudi ni dolgočasila, ko je bila majhna. To nama je ponudilo pogled iz drugega zornega kota, saj ni vedno nujno, da dolgčas dejansko povzroči kreativnost, vsaj ne v tem primeru. Je pa res, da je to le ena od umetnic na tem svetu.

6. DRUŽBENA ODGOVORNOST

Misliva, da najina raziskovalna naloga odpira novo perspektivo glede dolgčasa učiteljem in staršem, prav tako pa vsem otrokom in učencem. Učiteljem bi radi z nalogo pokazali, da ni vedno slabo, če se otroci pri pouku dolgočasijo in da jih ne rabi vedno skrbeti za te otroke in se ukvarjati z njimi, saj bodo mogoče celo ustvarili nekaj novega, kreativnega. Staršem bi radi sporočili, da otroci, na primer med

poletnimi počitnicami, ne potrebujejo cel kup aktivnosti, saj se bodo čez nekaj časa morda lotili novega hobija, ustvarili novo igro, začeli peti, risati, brati ali si celo izmislili nekaj povsem drugačnega. Otrokom pa, da naj se dolgočasju ne upirajo preveč, temveč se mu naj prepustijo in začnejo ustvarjati. Naj ne mislijo negativno, ko zaslišijo besedo dolgčas.

7. ZAKLJUČEK

Dolgčas je duševno stanje neugodja, nezadovoljstva, osamljenosti zaradi pomanjkanja primerne dela, družbe, zabave. Po mnenju psihologov lahko dolgčas pozitivno vpliva na kreativnost. Pravijo, da takrat, ko se dolgočasimo, trpimo z nepovezanimi mislimi in jih na vse pretege želimo povezati. Če se pred ustvarjanjem dolgočasimo, ko dobimo nalogo, na primer da poiščemo čim več ustvarjalnih načinov za uporabo plastičnih lončkov, ideje dobimo hitreje, ker možgani misli hitreje povežejo.

Med najinim poskusom sva opazovali obnašanje skupin, ki so se morale dolgočasiti. Starejši učenci so vzdihovali, se nemirno presedali, gledali po učilnici in se pritoževali. Medtem pa je mlajša skupina v miru opravljala svojo nalogo, brez pritoževanj. Ugotovili sva torej, kako se najstniki in otroci odzovejo na dolgčas in tudi odrasli, saj sva intervjuvali učiteljico glasbe. Ta je povedala, da takrat, ko se dolgočasi, na primer na sestankih, nikoli ne pomisli, da bi se aktivirala, dala kakšen predlog, novo idejo.

Po tem, ko sva izvedli poskus, sva učencem povedali, da sva preizkušali, če bodo bolj kreativni, če so zdolgočaseni in jih prosili, naj to, kako hitro so prišli do ideje, če je bilo risati kaj lažje, upoštevajo tudi pri reševanju ankete. Kar 7 od 18 najstnikov je odgovorilo, da je dolgčas dober, ker spodbuja kreativnost, zato se nama zdi, da sva vsaj nekaj otrokom spremenili odnos do dolgčasa. Lahko pa se bi v to tudi bolj usmerili ter na tem področju naredili več, kot sva.

Hipotezo, da dolgočasje pozitivno vpliva na kreativnost, najin poskus potrjuje. Veliko otrok, ki so se pri poskusu dolgočasili, so idejo za risbo dobili hitreje in tudi po najinih kriterijih so bili izdelki bolj kreativni. Treba pa je pripomniti, da v najinem poskusu

razlike niso bile tako velike kot sva pričakovali ter da sva imeli majhen vzorec (le 41 učencev).

Hipotezo, obstaja razlika med otroškim dolgočasjem in dolgočasjem odraslega prav tako potrjujeva. Otroci takrat, ko se dolgočasijo, uporabijo svojo domišljijo, se grejo igrati, si izmislijo novo igro, začnejo ustvarjati, gredo graditi stavbe iz lego kock ... Odrasli se ne dolgočasijo tako pogosto, saj so njihovi dnevi zapolnjeni s službo in domačimi obveznostmi. Dolgočasijo se po navadi na sestankih ali predavanjih, na katera ne želijo iti. V tistem času, ko se na sestanku dolgočasijo, pa jih veliko ne pomisli na to, da bi bili bolj kreativni v tistem trenutku. Je pa res, da hipotezo potrjujeva, na temeljih učencev, ki so sodelovali v poskusu in le enega intervjuja z učiteljico.

Hipotezo, da bodo odrasli na dolgčas gledali pozitivno, medtem ko otroci negativno, lahko potrdiva, kar pa sklepava iz obnašanja najinih staršev. Ti komaj čakajo, da bodo po dolgem dnevu v službi, kuhanja, pranja, imeli čas se vleči na kavč in početi nič. To je čas za njih in prav veseli bi bili, če bi se lahko dolgočasili večkrat. Medtem pa rezultati najine ankete kažejo, da še posebej mlajši otroci jemljejo dolgčas kot negativno stvar, saj ga imajo preveč in ne vedo več, kaj bi počeli sami s seboj.

Dolgčas je prav gotovo za večino ljudi nekaj slabega, negativnega, saj nimajo nič za početi. Toda zagotovo ne za naju. Medtem ko sva pisali svojo raziskovalno nalogo, sva ugotovili, da dolgčas res ni slaba stvar. Veliko te naloge je nastalo, ko sva bili doma in sva se dolgočasili. Nisva pa le midve, ki misliva, da dolgočasje pozitivno vpliva, saj na primer tudi psiholog Seneca meni, da lahko velikokrat vodi v nekaj kreativnega. Četudi imajo strokovnjaki različna mnenja, saj nekateri mislijo, da lahko dolgčas vodi tudi v hujše stvari, kot je jemanje drog, pa se midve bolj strinjava, da to ni res, saj je tudi iz najinega poskusa vidno, da povzroči kreativnost. Iz najinega dolgočasjeja je nastala raziskovalna naloga.

8. LITERATURA IN VIRI

- Being bored at work can make us more creative.* (b.d.). pridobljeno 5. 1. 2018, iz <http://www.sciencedaily.com/releases/2013/01/130108201517.htm>
- Godhill, O. (11.6.2016). *Psychologists recommend children be bored in the summer.* Pridobljeno 17.1.2018 iz <https://qz.com/704723/to-be-more-self-reliant-children-need-boring-summers/>
- Goreta, R. *Kako biti ustvarjalen v vsakdanjem življenju?* Didakta. Leto 2014. Številka 24. Ljubljana, str. 26-28.
- Hozjan, D. *Konceptualizacija pojma ustvarjalnosti v šolskem prostoru.* Didakta. Leto 2014. Številka 24. Ljubljana, str. 2-4.
- McRobbie Rodriguez L. (20.11.2012). *The history of boredom.* Pridobljeno 1. 1. 2018, iz <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/the-history-of-boredom-138176427/>
- Pison I. (2017). *Dali so mi vse pogoje za pozitivno dolgočasje.* Novice, spletni portal slovenskega tednika na Koroškem. Pridobljeno 3. 1. 2018, iz <http://www.novice.at/kultura/oder/igor-pison/>.
- Pompe, A. (2011) *Ustvarjalnost in inovativnost. Nujnost sodobnega podjetništva.* Ljubljana: Geacollage.
- Richardson, H. (23. 3. 2013). Children should be allowed to get bored, expert says. Pridobljeno 3. 1. 2018, iz <http://www.bbc.com/news/education-21895704>.
- Russel, P. (1979.) *Knjiga o možganih, spoznajte svoj razum in se ga naučite uporabljati.* Ljubljana: DZS.
- Slovar slovenskega knjižnega jezika. Pridobljeno 3.1.2018 na http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=dolgo%C4%8Dasje&hs=1.
- Thompson, C. (25. 1. 2017). *How being bored out of your mind makes you more creative.* Pridobljeno 16.1.2018 iz <https://www.wired.com/2017/01/clive-thompson-7/>

Weir K. (2013). *Never a dull moment*. Pridobljeno 1. 1. 2018, iz <http://www.apa.org/monitor/2013/07-08/dull-moment.aspx>.

Your kids are boring because you never let them be bored. (b.d.). Pridobljeno 17.1.2018, iz <http://www.screenfreeparenting.com/five-reasons-to-embrace-boredom-children/>

Zdravo dolgočasje (b. d.). Pridobljeno na dan 8. 1. 2018 iz <http://www.družina.si/ICD/spletnastran.nsf/clanek/55-32-MladiVal-3> .

9. PRILOGE



Slika 3: Avtor je učenec (2. razred) iz skupine, ki se ni predhodno dolgočasila.



Slika 4: Avtor je učenec (2. razred) iz skupine, ki se ni predhodno dolgočasila.



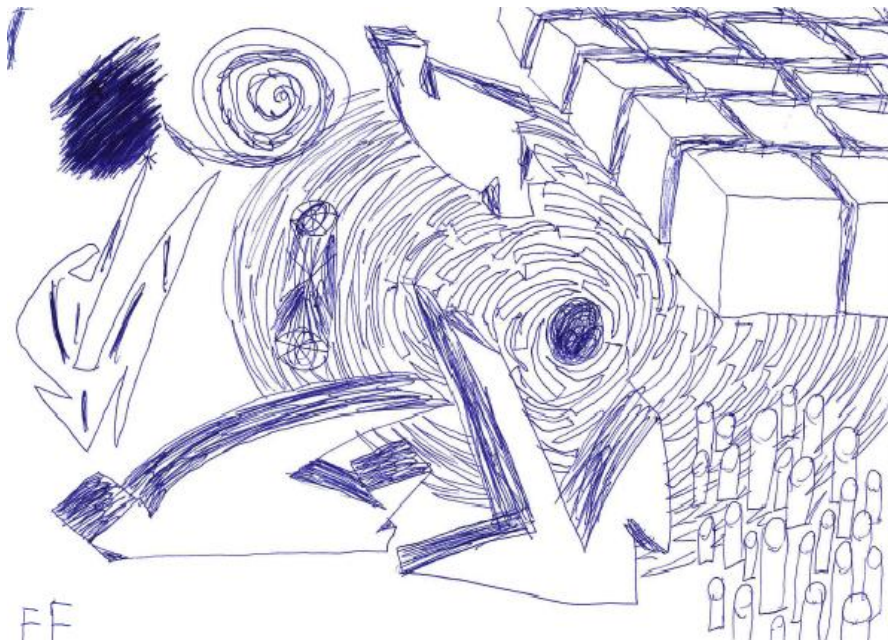
Slika 5: Avtor je učenec (2. razred) iz skupine, ki se je predhodno dolgočasila.



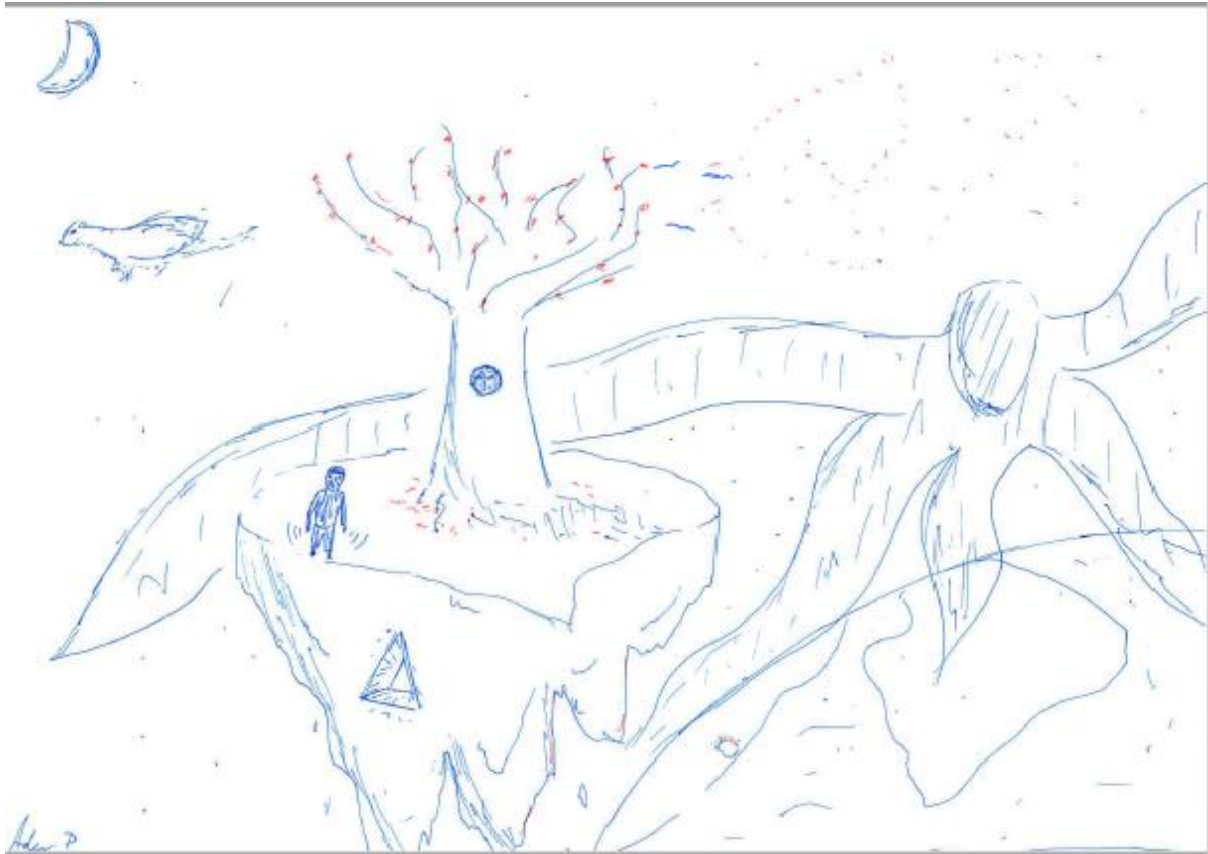
Slika 6: Avtor je učenec (2. razred) iz skupine, ki se je predhodno dolgočasila.



Slika 7: Avtor je učenec (9. razred), ki se predhodno ni dolgočasil.



Slika 8: Avtor je učenec (9. razred), ki se je predhodno dolgočasil.



Slika 9: Avtor je učenec (9. razred), ki se je predhodno dolgočasil.

Pozdravljeni!

Sva učenki 9. razreda in pripravljava raziskovalno nalogo. Najino področje raziskovanja je dolgočasje. Anketni vprašalnik je anonimen. Prosiva vas, da nama odgovorite na nekaj vprašanj in nama pomagate pri najini raziskavi.

Spol: M Ž

Starost: _____

1. Ali se velikokrat dolgočasiš?

a) Da

b) Ne

2. Ali se ti zdi dolgčas dobra ali slaba stvar?

a) Dobra

b) Slaba

Zakaj tako misliš?

3. Ali se velikokrat dolgočasiš?

a) Da

b) Ne

4. Kdaj se največkrat dolgočasiš?

5. Kaj narediš, ko se dolgočasiš?

VPRAŠANJA ZA INTERVJU

V okviru najine raziskovalne naloge o dolgočasju sva se odločili, da bova opravili intervju tudi z umetnikom, v tem primeru ste to vi.

Kaj za vas dolgočasje sploh je?

Ali menite, da je dolgčas povezan s kreativnostjo?

Ali ste se kot otrok veliko dolgočasili?

Pa menite, da je to vplivalo na vašo kreativnost, ideje. Ste preizkusili zaradi dolgočasje kaj novega? Kaj vas je spodbudilo k temu, da ste se začeli ukvarjati z glasbo?

Kaj novega ste preizkusili zaradi dolgočasje?