

Odnos između načina korištenja slobodnog vremena i mentalnog zdravlja mladih

Ježovit, Lana

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **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:131:544681>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-29**



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 pedagogiju

**ODNOS IZMEĐU NAČINA KORIŠTENJA SLOBODNOG VREMENA I
MENTALNOG ZDRAVLJA MLADIH**

Diplomski rad

Lana Ježovit

Mentorica: dr. sc. Marija Rattinger

Zagreb, 2024.

Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Slobodno vrijeme.....	2
2.1. Pojmovno određenje	2
2.2. Pozitivni i negativni aspekti slobodnog vremena.....	3
2.3. Aktivnosti slobodnog vremena	5
2.4. Slobodno vrijeme i dokolica	7
2.5. Temeljne uloge i funkcije slobodnog vremena.....	9
3. Mentalno zdravlje	11
3.1. Poremećaji mentalnog zdravlja	12
3.2. Slobodno vrijeme i mentalno zdravlje	14
3.3. Mentalno zdravlje mladih.....	15
4. Istraživanje – Odnos između načina korištenja slobodnog vremena i mentalnog zdravlja mladih.....	17
4.1. Cilj i pretpostavke istraživanja	17
4.2. Hipoteze istraživanja.....	18
4.3. Uzorak, materijali i provedba.....	18
4.4. Analiza rezultata i rasprava	21
4.5. Testiranje hipoteza.....	42
5. Zaključak.....	56
6. Popis literature	57
Popis grafova	61
Popis tablica	62
Prilog 1: Odobrenje povjerenstva za etičnost u pedagoškim istraživanjima	63
Prilog 2: Anketni upitnik	64

Zahvala

Ovim putem želim iskazati veliku zahvalnost svojoj mentorici dr.sc. Mariji Rattinger na nesebičnom vodstvu, stručnim savjetima i kontinuiranoj podršci tijekom cijelog procesa izrade ovog diplomskog rada. Hvala Vam na velikoj susretljivosti, pristupačnosti, riječi utjehe, motivaciji, strpljenju i razumijevanju. Hvala Vam što se uvijek bili dostupni za konzultacije, što ste mi pružali konstruktivne povratne informacije i motivirali me da uložim svoj maksimum.

Od srca se zahvaljujem svojim roditeljima što su mi bili najveća podrška i oslonac tijekom čitavog procesa obrazovanja, pa tako i pri izradi ovog rada. Hvala Vam što ste mi omogućili da se neometano posvetim svom obrazovanju, usmjeravali me ka tome da uvijek dajem sve od sebe i što ste uvijek našli način da mi teške trenutke olakšate. Hvala vam na razumijevanju, svakom obliku pomoći i motivacije. Uz vas svaki problem bio je nešto manji, a svaka sreća nešto veća. Vaše strpljenje, ohrabrenje i ljubav davali su mi snagu da nastavim dalje čak i kada sam mislila da to ne mogu. Puno vas volim i neizmjereno sam vam zahvalna na svemu. Velika zahvala ide osobi koja me trpjela kada ni samu sebe nisam mogla trpjeti, mom Petru. Hvala ti na svakoj riječi utjehe, slušanju mojih jadikovanja, na svakom osmijehu koji si mi izmamio na lice kada bi mi bilo najteže i što si vjerovao u mene kada ja nisam. Hvala ti što si bio moj glas razuma koji bi me uvijek primirio i razvedrio. Bez tvoje podrške, razumijevanja i ljubavi proces izrade ovog rada bio bi puno teži.

Iskreno se želim zahvaliti i svojoj dugogodišnjoj prijateljici i kolegici Katarini koja mi je uljepšala i olakšala studentske dane. Zahvalna sam što sam svaki lijep trenutak mogla dijeliti s tobom i što smo zajedno iz loših trenutaka izvlačile ono najbolje. Hvala ti na svakoj našoj suradnji, pomoći, usmjeravanju, motivaciji i podršci, bez tebe period studiranja za mene ne bi bio ono što je. Sretna sam i zahvalna što smo zajedno dogurale od srednjoškolskih klupa do diplome i veselim se vidjeti što nas još sve čeka u životu.

Za kraj se želim zahvaliti i samoj sebi što si nisam dozvolila odustati, što sam dala sve od sebe i dokazala si da ono što poželim mogu i ostvariti.

Odnos između načina korištenja slobodnog vremena i mentalnog zdravlja mladih

Ovim se radom nastojala istražiti povezanost između načina provođenja slobodnog vremena i mentalnog zdravlja mladih. Fokus je bio na razumijevanju kako različite aktivnosti u slobodnom vremenu, uključujući korištenje digitalnih medija, utječu na emocionalno blagostanje mladih. Teorijski dio rada obuhvaća pregled ključnih pojmova i teorijskih okvira vezanih uz slobodno vrijeme i mentalno zdravlje, kao i prikaz postojećih istraživanja na slične teme. Metodologija istraživanja uključivala je kvantitativnu analizu podataka prikupljenih putem anketnog upitnika, koji se sastojao od 21 pitanja. Rezultati istraživanja su pokazali da postoji statistički značajna razlika između demografskih obilježja (dob i spol) ispitanika i zadovoljstva količinom slobodnog vremena, kako ne postoji statistički značajna razlika između spola ispitanika i zadovoljstva upravljanjem slobodnim vremenom, ali postoji statistički značajna razlika između dobi ispitanika i zadovoljstva upravljanjem slobodnim vremenom. Osim toga uočena je i povezanost između količine i načina korištenja slobodnog vremena, kao i količina vremena provedena koristeći digitalne medije i/ili društvene mreže s mentalnim zdravljem ispitanika. Rezultati sugeriraju da uravnoteženo provođenje slobodnog vremena, s naglaskom na društvene i fizičke aktivnosti, može doprinijeti boljem emocionalnom stanju mladih. Ovi nalazi pružaju osnovu za daljnje istraživanje i intervencije usmjerene na poboljšanje mentalnog zdravlja mladih kroz promjene u načinu provođenja slobodnog vremena.

Ključne riječi: slobodno vrijeme, mladi, mentalno zdravlje, slobodnovremenske aktivnosti, emocije

The Relationship Between Leisure Activities and Mental Health in Young People

The aim of this study was to investigate the relationship between how young people spend their leisure time and their mental health. The focus was on understanding how different leisure activities, including the use of digital media, affect the emotional well-being of young people. The theoretical part of the paper includes an overview of key concepts and theoretical frameworks related to leisure time and mental health, as well as a review of existing research on similar topics. The research methodology involved quantitative analysis of data collected through a survey questionnaire consisting of 21 questions. The results showed a statistically significant difference between demographic characteristics (age and gender) of the respondents and their satisfaction with the amount of leisure time. It also indicated that there was no statistically significant difference between the gender of respondents and their satisfaction with managing leisure time, but there was a significant difference between age and satisfaction with managing leisure time. Additionally, a correlation was observed between the amount and manner of using leisure time, as well as the amount of time spent using digital media and/or social networks with the mental health of respondents. The findings suggest that balanced use of leisure time, with an emphasis on social and physical activities, can contribute to better emotional states among young people. These results provide a basis for further research and interventions aimed at improving the mental health of young people through changes in how they spend their leisure time.

Key words: leisure time, young people, mental health, leisure activities, emotions

Izjava o akademskoj čestitosti

Ovime izjavljujem da je diplomski rad naziva *Odnos između načina korištenja slobodnog vremena i mentalnog zdravlja mladih* rezultat isključivo moga istraživačkog rada na literaturi i istraživačkim podacima, uz mentoričino savjetovanje i vođenje, te da su svi izvori navedeni u tekstu i popisu literature korišteni u skladu s konvencijama pozivanja na izvore u akademskom pismu.

1. Uvod

Slobodno vrijeme predstavlja važan aspekt života svake osobe, osobito mladih, jer omogućava odmor, opuštanje i razvoj različitih interesa i vještina. Način na koji mladi provode slobodno vrijeme može imati značajan utjecaj na njihovo mentalno zdravlje. Mentalno zdravlje mladih postalo je ključno pitanje u suvremenom društvu zbog sve većeg broja mladih suočenih s problemima poput anksioznosti, depresije i drugih mentalnih poremećaja (Patel, Flisher, Hetrick i McGorry, 2007). Stoga je važno razumjeti kako različite aktivnosti u slobodnom vremenu mogu pozitivno ili negativno utjecati na mentalno zdravlje mladih.

Odabir ove teme bio je potaknut vlastitim iskustvom, primijetila sam kako zbog manjka slobodnog vremena sve češće ostajem duže budna kako bi imala bar malo više slobodnog vremena, ali istovremeno sam se psihički osjećala lošije. Isto tako primijetila sam da se lošije osjećam što više vremena provodim na društvenim mrežama ili koristeći digitalne medije. Potaknuta time počela sam uočavati slične obrasce i u svojoj okolini što me potaknulo na odabir ove teme diplomskog rada.

U *Uvodu* ovoga rada opisani su osobni interesi, razlozi i želje odabira teme rada. Poglavlje *Slobodno vrijeme* bavi se pojmovnim određenjem slobodnog vremena kao i njegovim prednostima i nedostacima. Osim toga navedena je i klasifikacija aktivnosti slobodnog vremena te je slobodno vrijeme postavljeno u odnos s dokolicom. Uz to u ovom poglavlju opisane su temeljne uloge i funkcije slobodnog vremena. U trećem poglavlju, *Mentalno zdravlje*, navedena je klasifikacija mentalnih poremećaja prema Međunarodnoj klasifikaciji bolesti i srodnih zdravstvenih problema te je kroz kratak pregled literature pružen uvid u postojeća istraživanja o mentalnom zdravlju mladih, a predstavljena su i neka istraživanja koja ispituju odnos između slobodnog vremena i mentalnog zdravlja mladih. Četvrto poglavlje rada odnosi se na istraživanje, a u njemu su predstavljeni cilj, pretpostavke, uzorak, materijali, metodologija i dobiveni rezultati. Zaključak sadrži kratak osvrt na prikazanu temu i rezultate dobivene provedenim istraživanjem.

2. Slobodno vrijeme

2.1. Pojmovno određenje

Nekada je slobodno vrijeme predstavljalo predmet borbe između društvenih klasa kao jedno od ljudskih prava, s vremenom ono postaje segment vremena koji se svakim danom širi. Slobodno vrijeme od iznimne je važnosti za razvoj ličnosti djece i mladih koje im otvara mogućnosti za zadovoljavanje osobnih interesa i potreba. Osim toga pomaže im u aktiviranju stvaralačkih snaga za čije izražavanje nemaju prilike u ostalim vidovima života (Mlinarević i Gajger, 2010).

Slobodno vrijeme nastalo je u doba moderne kao posljedica ubrzanog industrijskog razvoja što je rezultiralo povećanim materijalnim bogatstvom širih slojeva stanovništva, skraćenim vremenom društveno obveznog rada te jasnim razgraničenjem radnog od neradnog vremena, odnosno osamostaljivanjem slobodnog (neradnog) vremena kao zasebne sfere života (Martinić, 1977).

Prema Livazović (2018) slobodno vrijeme je možda naizgled iznimno jednostavan pojam u čije dubine nije potrebno zalaziti kako bi se shvatilo njegovo značenje. Ono predstavlja vrijeme u kojem pojedinac zadovoljava svoje potrebe aktivnostima po vlastitom izboru, odnosno vrijeme unutar kojeg je oslobođen od radnih obveza i kojim može slobodno, po želji upravljati. No, koncept slobodnog vremena je ipak znatno dublji, širi i značajniji aspekt čovjekova života. Ono je složena pojava čije se konkretno značenje teško precizira. Pojedini teoretičari ističu kako je riječ o vremenskom intervalu koji je oslobođen svake obveze i u kojem osoba razvija svoje sposobnosti i vještine, dok se drugi pak zalažu za to da je slobodno vrijeme samo vrijeme odvojeno i oslobođeno od organiziranog rada (Livazović, 2018).

Previšić (2000) slobodno vrijeme definira kao „prostor i mogućnost interakcije u procesima individualizacije, socijalizacije i inkulturacije, dakle prostor samoaktualizacije i ostvarenja osobnosti“.

Joffre Dumazedier (prema Pehar-Zvačko, 2003) koncept slobodnog vremena objašnjava kao „skup aktivnosti kojima se pojedinac po svojoj volji može potpuno predati, bilo da se odmara ili zabavlja, bilo da povećava nivo svoje obaviještenosti ili svoje obrazovanje, bilo da se dobrovoljno društveno angažira ili da ostvaruje svoju slobodnu stvaralačku sposobnost pošto

se oslobodi svojih profesionalnih, obiteljskih i društvenih obaveza.“. Stebbins (2014) ističe kako je francuski sociolog Dumazedier naveo četiri karakteristike slobodnog vremena - ono je slobodno od svakog vanjskog interesa i dobitka, od svake obveze, uključuje zadovoljstvo i osobno je, odnosno za cilj ima ostvarenje vlastitih potencijala.

Janković (1973) slobodno vrijeme sagledava kao vrijeme izvan profesionalnih, društvenih, obiteljskih i životnih potreba, aspekt života u kojem čovjek slobodno raspolaže svojim vremenom te vrijeme u kojem se koriste društveno pozitivni sadržaji za razonodu, odmor, obrazovanje, kulturno usavršavanje te razvoj ličnosti. On slobodno vrijeme sagledava iz dva aspekta - kao društvenu pojavu u kojoj je ono jedna od najvažnijih socijalnih kategorija jer se pojavljuje u svim društvenim strukturama, slojevima i uređenjima te kao opću univerzalnu društvenu pojavu iz čije perspektive slobodno vrijeme zahvaća i prodire u sva područja društvenog života (ekonomsko, političko, socijalno, pedagoško, zdravstveno), odnosno u kojoj slobodno vrijeme postaje sveobuhvatna pojava.

Prema pedagoškoj enciklopediji (Potkonjak i Šimleša, 1989) slobodno vrijeme definirano je kao vrijeme koje pojedinac ispunjava i oblikuje prema vlastitim željama, odnosno kao vrijeme „izvan svih profesionalnih, porodičnih i društvenih obveza, u kojemu pojedinac po svojoj volji odabire i sadržaje i aktivnosti odmora, razonode i stvaralaštva“.

Kao što se može iščitati iz navedenog i iz različitih izvora, teoretičari slobodno vrijeme definiraju na različite načine, iz različitih perspektiva i polazišta, no ono se najčešće definira u odnosu prema društveno obveznom radu. Većina autora također navodi da je to vrijeme u kojem svaki pojedinac ima priliku zadovoljiti vlastite želje i potrebe, aktivnostima prema vlastitom izboru. Ono se može koristiti za odmor, socijalizaciju, samoaktualizaciju, razvoj raznovrsnih vještina i stjecanje znanja, za poticanje kreativnosti, razvoj ličnosti i fizičke aktivnosti, stoga se može reći kako ono na brojne načine može pozitivno utjecati na pojedinca, ali i društvo u cjelini.

2.2. Pozitivni i negativni aspekti slobodnog vremena

Irby i Tolman (2002) slobodno vrijeme opisuju kao sate u danu kada mladi nisu formalno angažirani u radnim, školskim ili kućanskim aktivnostima, kao priliku za odmor, razvoj,

učenje u fleksibilnijem i opuštenijem okruženju, a kao pozitivne faktore slobodnog vremena navode sljedeće:

- Socioemocionalni razvoj i angažman – razmišljanje o vlastitim emocijama i okolini, uživanje u slobodnom vremenu i zabavi, održavanje prijateljstava i odnosa s drugima te sposobnost reagiranja, suočavanja i nošenja s pozitivnim i negativnim situacijama
- Profesionalni razvoj i angažman – stjecanje funkcionalnih i organizacijskih vještina potrebnih za zaposlenje, razumijevanje i uzimanje u obzir svih opcija, karijera i putova kojima se može doći do željenog cilja
- Fizički razvoj i angažman – biološko sazrijevanje i razvijanje sposobnosti djelovanja na najprikladniji način koji osigurava trenutačno i buduće fizičko zdravlje
- Kognitivni razvoj i angažman – sposobnost stjecanja znanja, korištenje i razvoj kritičkog razmišljanja, rješavanja problema, kreativnih i izražajnih vještina te sposobnost neovisnog proučavanja
- Civilni razvoj i angažman – razvoj prepoznavanja vlastitog utjecaja na okolinu i odgovornosti prema drugima, razvoj sposobnosti za suradnju prema zajedničkom cilju.

Uzevši u obzir prepoznatljivost i prisutnost pozitivnih čimbenika slobodnog vremena, pojedini autori ističu da postoje i određeni nedostaci koji se mogu detektirati (Leburić i Relja, 1999). Ono lako može postati prostor za razvoj i manifestaciju problematičnog ili buntovničkog ponašanja adolescenata. Kada djeca i mladi ne znaju kako konstruktivno i kvalitetno provoditi svoje slobodno vrijeme često podliježu utjecaju društva, koje nerijetko ima negativne utjecaje, pa tako adolescenti počinju s eksperimentalnom konzumacijom alkohola i cigareta, lutaju, postaju skloni rizičnim seksualnim ponašanjima, a ponekad se razviju i nasilni i delinkventni oblici ponašanja. Pritom je utjecaj obitelji i odgojno-obrazovnih ustanova u opadanju (Valjan Vukić, 2013).

U današnje vrijeme kontinuirano raste broj novih oblika neprihvatljivih ponašanja, a velik uzrok tome je dosada koju mladi često spominju kao svakodnevnu pojavu uz manjak mjesta i prostora za provođenje slobodnog vremena, čime se njihova socijalizacija svodi na kafiće ili ulicu. Takve sredine nude sadržaje čija konzumacija lako dovodi do izloženosti neradu i neodgovornosti, a kao dodatne uzročnike neprihvatljivog i devijantnog ponašanja može se

uzeti u obzir i svakodnevna izloženost nasilju u medijima, narušena dinamika obiteljskih odnosa te utjecaj vršnjaka (Zrilić i Košta, 2009).

Kako bi se izbjegli rizici nastanka devijantnog ponašanja i maksimizirale prednosti slobodnog vremena od iznimne je važnosti osigurati smislene i kvalitetne aktivnosti tijekom slobodnog vremena djece i mladih.

2.3. Aktivnosti slobodnog vremena

Pri definiranju i teorijskom osvrtu na slobodno vrijeme brojni autori kao temeljno polazište uzimaju aktivnosti koje su u skladu sa željama, interesima, potrebama i slobodnim odabirom pojedinca. Različiti autori, različito dijele i kategoriziraju slobodnovremenske aktivnosti. Jerbić (1973; prema Valjan Vukić, 2013) dijeli aktivnosti slobodnog vremena u četiri kategorije:

1. spontane aktivnosti – razgovori, šetnje i izleti, besciljne aktivnosti, slobodna igra
2. konzumirajuće aktivnosti – posjet kinu, muzeju, galeriji, odlazak u kazalište ili na sportska događanja, čitanje, slušanje radija, gledanje televizije
3. organizirane aktivnosti – stvaralačke organizirane aktivnosti, javne ili obiteljske zabave
4. ostale aktivnosti

Rosić (2005) aktivnosti slobodnog vremena dijeli na:

- kućne aktivnosti (gledanje TV-a, kartanje, čitanje uz obrazovanje, modeliranje, kolekcionarstvo, izležavanje, sauna, fitnes, telefoniranje, slušanje zabavne glazbe, pospremanje, kuhanje, obrt...),
- vanjske aktivnosti (tečajevi, izleti, sportske priredbe, šetnje, kupovina, razgledavanje po trgovinama, odlasci u kazališta, muzej, kino, na koncerte, kafići, disko klubovi, restorani, rad u udrugama...) i
- kombinirane aktivnosti (slušanje glazbe, popravljavanje stvari, fotografiranje, razgovaranje, sviranje, pjevanje, društvene igre, sajmovi, prezentacije, aktivan sport...).

Kako bi se znalo kvalitetno organizirati i koristiti slobodno vrijeme, kao i u svemu, važno je stvaranje takvih navika od najranije dobi. Veliku ulogu u tome u djetinjstvu igraju roditelji, vremenom sve dominantniji postaje vršnjački utjecaj, a nikako se ne smije zanemariti i uloga

odgojno-obrazovnih ustanova. Rajić i suradnici (2007; prema Zrilić i Košta, 2009) naglašavaju važnost izvannastavnih aktivnosti i njihove prilagođenosti učeničkim željama i potrebama. Stvarne mogućnosti učenika i njihovi kreativni potencijali u vidu izvannastavnih aktivnosti nisu do kraja iskorišteni. Ravnatelji i učitelji često organiziraju i raspoređuju izvannastavne aktivnosti kao dodatak redovnoj nastavi, odnosno kako bi se popunila satnica učitelja, čime izvannastavne aktivnosti djeca počinju percipirati kao prisilu. Učitelji svoj odnos prema slobodnim aktivnostima prenose i na učenike, a nerijetko se cijene samo vrhunski rezultati postignuti na natjecanjima dok je amatersko je bavljenje nekom slobodnom aktivnošću zanemareno, ne zadovoljava učitelje, roditelje, a samim time ni djecu. Iskrivljeno vrednovanje slobodnovremenskih aktivnosti ima velike posljedice na ponašanje djece. Smisao izvannastavnih ili slobodnih aktivnosti nije dokazivanje nečijih uspjeha ili pobjeda već jedan od mogućih utjecaja na stvaranje i razvijanje trajne i stabilne prakse kulturnog provođenja slobodnog vremena kod djece.

Istraživanje provedeno među studentima i učenicima u Zadru prikazalo je nekoliko zanimljivih podataka vezanih za načine korištenja slobodnog vremena. Najčešći oblici korištenja slobodnog vremena uključivali su glazbene sadržaje, medije, druženje s prijateljima te dokoličarenje, dok se pokazalo kako je najmanje slobodnog vremena usmjereno na kulturno umjetničke sadržaje. Nažalost, slobodno vrijeme mladih provedeno pred ekranima se gotovo u potpunosti izjednačilo s onim provedenim u školi, čak 11 % učenika dnevno provodi više od pet sati sjedeći za računalom koristeći internet, 25 % njih više od tri sata dnevno provodi koristeći mobitel, a 12 % provodi više od pet sati dnevno gledajući televiziju. Ovakav trend nas lako dovodi do zaključka kako mediji među mladima postaju sve zastupljenija ovisnost. Istaknuto je kako ovakve aktivnosti lako snose i određene posljedice poput razvijanja delinkventnog ponašanja, ovisnosti te psiholoških i socijalizacijskih problema. Zanimljivo je kako gotovo svi ispitanici ovog istraživanja podržavaju ideju o provođenju izvanškolskih aktivnosti u raznim centrima i klubovima za mlade, koji bi značajno mogli unaprijediti načine provođenja slobodnog vremena mladih kao i usmjeravati ih k pozitivnim načinima provođenja slobodnog vremena (Miliša i Milačić, 2010).

Vrkić Dimić (2005) ispitala je odnos između stvarnih i željenih slobodnovremenskih aktivnosti studenata. Istraživanjem se doznalo kako studenti većinu svog slobodnog vremena koriste na razne oblike druženja, praćenje TV i radijskih programa, slušanje glazbe, šetnje prirodom ili gradom, čitanje te bavljenje sportom ili rekreacijskim aktivnostima. Kao najčešće navedene željene aktivnosti slobodnog vremena kod studenata ističu se sport i rekreacija potom organizirano ili samostalno učenje te sudjelovanje u raznim radionicama ili pohađanje tečajeva, putovanja te bavljenje glazbom. S obzirom na to da je primjetna razlika između realne i željene slike provođenja slobodnog vremena, studenti kao razlog tih odstupanja najčešće navode nedostatne materijalne uvjete, manjak slobodnog vremena, nedostatak volje, želje, motivacije, samopouzdanja i podrške od strane obitelji te neodgovarajuću ponudu slobodnovremenskih aktivnosti.

2.4. Slobodno vrijeme i dokolica

Osim kod otežanog definiranja univerzalnog pojmovnog određenja slobodnog vremena, slična se situacija javlja kada je riječ o dokolici. Neki autori poistovjećuju slobodno vrijeme i dokolicu, neki pak govore kako je dokolica 'prazan hod' i besposličarenje, vrijeme u kojem se ne radi ništa dok drugi pak dokolicom definiraju svo vrijeme u kojem pojedinac razvija nove vještina, znanja i sposobnosti, kreativno se izražava i kvalitetno ga provodi. Tako Zelič (2017) dokolicu objašnjava kao vrijeme koje uključuje spontane aktivnosti koje donose veselje. To podrazumijeva razne rekreativne aktivnosti, uživanje u prirodi, sportske aktivnosti, brojne hobije, razvijanje interesa i talenata, različite vrste neformalnog obrazovanja te zabavu i igru, s velikim naglaskom na aktivno sudjelovanje u navedenim aktivnostima. Anić (2003; prema Valjan Vukić, 2013) dokolicu definira kao slobodno vrijeme u kojem pojedinac nije zauzet poslom, koji je besposlen i ima slobodnog vremena na pretek. Polić (2005; prema Valjan Vukić, 2013) pak upozorava na izjednačavanje termina besposlice i dokolice iako se oba odnose na slobodno vrijeme. Besposlicu treba shvatiti kao vrijeme slobodno od rada, a dokolicu kao vrijeme slobodno za samodjelatnost i samoostvarenje. Livazović (2018) pak navodi kako je dokolica vrijeme u kojem je pojedinac oslobođen od svih vrsta obveza, u kojem se može posvetiti aktivnostima prema vlastitom izboru. Dokolicu se može precizirati i kao slobodno vrijeme posvećeno stvaralaštvu i igri u

kojem se čovjek gradi i potvrđuje kao biće spremno i otvoreno za budućnost, vrijeme koje se jasno razgraničava od besposličarenja (Polić, 2003). Pehlić (2009) vrijeme dijeli na ono „slobodno od“, odnosno besposlicu, i „slobodno za“, odnosno dokolicu. Dokolica je uglavnom imuna na manipulaciju, čak i kada je pod utjecajem komercijalizacije, dok je besposlica izrazito podložna raznovrsnim vrstama manipulacije, dapače ako se besposlica socijalnopedagoški ne potiče i ne podržava čak i bez manipulacije se ona može pretvoriti u dosadu koja lako može prerasti u (auto)destruktivna ponašanja i navike. Stoga je od iznimne važnosti da se mladi pripremaju za dokolicu kroz socijalnopedagoške aktivnosti, kao što se pripremaju i za slobodu, što je moguće samo kroz istinsko, svjesno i plansko socijalnopedagoško odgojno djelovanje.

Martinić (1977) nešto jasnije i konkretnije definira dokolicu i besposlicu. S obzirom na to da dokolica uključuje kreativni i stvaralački potencijal ona predstavlja produktivnu dimenziju slobodnog vremena, dok s druge strane besposlica zbog pasivnosti pojedinca u provođenju slobodnog vremena predstavlja onu neproduktivnu dimenziju.

Kačavenda-Radić (1992; prema Mlinarević i Gajger, 2010) dokolicu predstavlja preduvjetom za stvaralaštvo, ona označava mentalni i duhovni stav, stanje duše i stav uma. Čovjekovo ponašanje u dokolici može se podijeliti na dva tipa: produktivno ili djelatno i neproduktivno ili potrošačko. Produktivno ponašanje podrazumijeva djelatno, kritičko ponašanje, stvaranje umjetničkih djela i izgradnju samoga sebe u cjelovito biće. Za neproduktivno ponašanje karakteristična je zabava, aktivnosti u kojima se ne razvijaju pojedinačni potencijali, u kojima se čovjek emocionalno ne izgrađuje te ponašanje koje za krajnji rezultat ima prazninu, a ne ispunjenost.

Čovjek treba težiti, a od najranije dobi ga treba motivirati, da svoje slobodno vrijeme provodi produktivno, razvijajući vlastite potencijale, otkrivati talente, graditi se na emocionalnoj, fizičkoj i psihičkoj razini, da se bavi aktivnostima koje će ga ispuniti i koje će mu zadovoljiti osobne potrebe, želje i interese. Rizične faktore treba svesti na minimum, što ne znači da bi se trebale izbjegavati aktivnosti koje uključuju socijalizaciju, druženja, izlaske, razonodu ili odmor, već da bi se one trebale dobro planirati i organizirati kako ne bi prerasle u besposličarenje ili izazivale dosadu, a potencijalno dovele i do nepoželjnih i neprihvatljivih oblika ponašanja.

2.5. Temeljne uloge i funkcije slobodnog vremena

U suvremenom društvu slobodno vrijeme ima ključnu ulogu u životima ljudi, ne samo kao prilika za odmor i opuštanje već i kao prostor za razvoj, kreativnost i socijalnu interakciju. Uloge i funkcije slobodnog vremena pružaju uvid u kompleksnu dinamiku ljudskih aktivnosti izvan radnih obveza te naglašava važnost ove dimenzije života za osobni razvoj i blagostanje društva. Dumazedier (1962, prema Janković, 1973; Vukasović, 2001; Previšić, 2000) spominje tri funkcije slobodnog vremena, odmor, razonodu i razvoj ličnosti. Odmor je jedna od osnovnih ljudskih potreba kao i temeljna funkcija slobodnog vremena, a pod odmor se mogu ubrojiti razne aktivnosti od samog prekidanja rada do aktivnih oblika odmora poput šetnje, kupanja, sunčanja, vožnji automobilom, biciklom i slično. Odmor se odvija bez ikakve druge svrhe, a može se provoditi individualno ili kolektivno, kao i na raznim mjestima. Pod razonodu se svrstavaju nešto raznovrsniji društveni i kulturni sadržaji. Aktivnosti razonode upotpunjuju čovjekov život te igraju ključnu ulogu u međuljudskim odnosima, a one mogu biti različite društvene i pokretne igre, odlazak u kino, na druženja ili u izlazak, kao i bavljenje nekim sportom, čitanje zabavne literature ili praćenje televizijskih programa. Funkcija razvoja ličnosti je ključna radi uspješnog prilagođavanja društvenim normama i kretanjima. Aktivnosti namijenjene razvoju ličnosti su zdravstvenog, fizičkog, estetskog, moralnog, stručno-obrazovnog, kulturnog, političkog karaktera, a to mogu biti razne likovne djelatnosti, pohađanje seminara, tečajeva i predavanja, glazbeno obrazovanje i tome slično. Ovim funkcijama Janković (1973; prema Livazović, 2018), dodaje i preventivnu, odgojno-formativnu te kurativnu funkciju, koje se isprepliću s ostalima, ali se prvenstveno odnose na razvoj pozitivnih, odnosno prevenciju ili uklanjanje negativnih oblika ponašanja. Aktivnostima koje imaju preventivno djelovanje mlade se želi zaštititi od utjecaja za koje nisu razvojno, intelektualno ili emocionalno spremni, a koji bi mogli prouzročiti rizična ponašanja i negativne posljedice. Organiziranim slobodnim vremenom potiče se razvoj pozitivnog mišljenja i društveno prihvatljivog ponašanja, pozitivno se usmjerava energija i interesi mladih čime se sprječavaju devijantne pojave u ponašanjima poput stvaranja ovisnosti, nasilja, nemarnosti ili lijenosti. U obnašanju preventivnih funkcija značajnu ulogu igraju odgojno-obrazovne ustanove, odnosno škole kao i različite udruge i klubovi mladih. Odgojno-formativna funkcija se odnosi na pedagoški rad s korisnicima koji pokazuju

sklonost devijantnom ponašanju kako bi ih se usmjerilo k razvoju pozitivnih kvaliteta ličnosti. Kurativno djelovanje se ostvaruje u radu s mladima koji već imaju postojeće probleme u ponašanju. Kroz institucionalni rad, kulturnim provođenjem slobodnog vremena, grade se nove vrijednosti, oblici ponašanja i interesi s naglaskom na resocijalizaciju, u duhu pozitivnog stava i pristupa prema životu i radu.

Nahrstedt (1990; prema Livazović, 2018) navodi šest vještina koje osoba mora izgraditi prije sposobnosti samostalnog i neovisnog oblikovanja slobodnog vremena, a to su:

1. Sloboda za vrijeme: prevladavanje granica i napetosti između oslobađajućih i ograničavajućih aspekata vremena
2. Sinteza vremena: odnos između povezanih i nepovezanih trenutaka u životu
3. Ekologija vremena: spoznaja ovisnosti čovjeka o biološkim, ciklički-linearnim i apstraktnim vremenskim strukturama
4. Vlananje vremenom: sposobnost razvijanja osobnog obrasca organizacije vremena i samoodređenja u vremenu
5. Emancipacija vremena: oslobađanje od prirodnih i društvenih ograničenja, uključujući medije, pasivnost i besposličarenje
6. Simetrija vremena: održavanje harmonije između različitih aspekata vremena, poput rada, zabave, razonode, odmora i razvoja ličnosti.

Opaschowski (1987; prema Livazović, 2018) ističe kako ponašanje u slobodnom vremenu ovisi o nekoliko faktora. Prvenstveno su to osobne karakteristike svakog pojedinca poput spola, dobi, bračnog statusa, stupnja obrazovanja te fizičkog i mentalnog zdravlja. Društveni status i situacija igraju važnu ulogu budući da norme, običaji, navike, moda i stilovi diktiraju različite obrasce ponašanja. Osim toga, stambena situacija, uključujući životni prostor i prometnu povezanost, također ima svoj udio u oblikovanju slobodnovremenskih aktivnosti. Radno-profesionalna situacija poput radnog vremena, kvalitete i uvjeta rada, lako utječe na dostupnost i vrstu aktivnosti koje pojedinac može poduzeti u slobodno vrijeme. Situacija slobodnog vremena, koja uključuje raspoloživost slobodnim vremenom, dostupnost sadržaja i pristup informacijama, ima velik utjecaj na izbor aktivnosti.

3. Mentalno zdravlje

Mentalno zdravlje je širi pojam koji obuhvaća dobro, kao i ono narušeno mentalno zdravlje. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO) „mentalno zdravlje je stanje mentalnog blagostanja koje omogućuje ljudima da se nose sa stresovima života, ostvaruju svoje sposobnosti, dobro uče i dobro rade te doprinose svojoj zajednici. Ono je integralna komponenta zdravlja i blagostanja koja leži u osnovi naših individualnih i kolektivnih sposobnosti da donosimo odluke, gradimo odnose i oblikujemo svijet u kojem živimo. Mentalno zdravlje je temeljno ljudsko pravo te je ključno za osobni, zajednički i socioekonomski razvoj.“.

Dobrim mentalnim zdravljem smatra se ono u kojem osoba ostvaruje svoje sposobnosti, s lakoćom prevladava stres svakodnevnog života, djeluje produktivno te pridonosi zajednici. Narušeno mentalno zdravlje podrazumijeva određene probleme i oštećeno funkcioniranje povezano s distresom te simptomima ili klinički izraženim mentalnim poremećajima. Istraživanja pokazuju kako više od 20 % odrasle populacije u Europi u nekom trenutku svog života pati od određenog problema mentalnog zdravlja, a procjenjuje se da je pojavnost tih problema kod adolescenata podjednaka (Silobrić Radić, 2011).

Prema istraživanju koje su provele Ričković i Ladika (2021) kao najčešće definirane mentalne teškoće kod adolescenata javljaju se poremećaj pažnje, anksiozni poremećaji kao i teškoće kod prepoznavanja i izražavanja emocija, loša slika o sebi, problemi u ponašanju te pretjerano korištenje interneta, odnosno digitalnih medija, što se lako može povezati s lošim korištenjem slobodnog vremena.

Tijekom života različiti individualni, socijalni i strukturni čimbenici mogu zaštititi ili narušiti mentalno zdravlje ljudi. Individualni psihološki i biološki čimbenici, genetika te uporaba različitih supstanci mogu lako utjecati na mentalno stanje te probleme mentalnog zdravlja. Rizik od narušavanja mentalnog zdravlja može se javiti pri izloženosti nepovoljnim društvenim, ekonomskim, geopolitičkim ili okolišnim uvjetima, kao što su siromaštvo, nasilje ili nejednakost i diskriminacija. Lokalne prijetnje povećavaju rizik za pojedince, obitelji i zajednice dok one globalne utječu na čitavu populaciju, a to mogu biti ekonomske krize, izbijanja bolesti, prisilna raseljavanja te klimatske krize. Takvi rizici mogu se javiti u

svim fazama života, no oni koji se javljaju tijekom razvojno osjetljivih razdoblja, posebice u ranom djetinjstvu, mogu biti iznimno štetni. Zaštitni čimbenici također se mogu javljati tijekom cijeloga života, oni služe za jačanje otpornosti, a uključuju individualne socijalne i emocionalne vještine i osobine, pozitivne društvene interakcije, kvalitetno obrazovanje, sigurne četvrti te društvenu koheziju (WHO, 2022).

3.1. Poremećaji mentalnog zdravlja

Prema Međunarodnoj klasifikaciji bolesti i srodnih zdravstvenih problema (2012) mentalni poremećaji i poremećaji ponašanja dijele se na:

1. *organske mentalne poremećaje uključujući simptomatske poremećaje* – temelje se na dokazanoj etiologiji bolesti ili ozljeda mozga te ostalih čimbenika koji utječu na moždanu disfunkciju. Disfunkcija može izravno i selektivno djelovati na mozak ili ga može zahvaćati kao jedan od više organa ili sustava tijela kojeg zahvaća. To mogu biti demencija kod Alzheimerove bolesti, vaskularna demencija, organski amnestički sindrom ili delirij koji nisu uzrokovani alkoholom ili drugim psihoaktivnim tvarima te poremećaji ličnosti ili ponašanja zbog bolesti ili oštećenja mozga.
2. *mentalni poremećaji i poremećaji ponašanja uzrokovani uzimanjem psihoaktivnih tvari* – dijagnoza ovakvih mentalnih poremećaja klasificira se prema tvari ili skupini tvari koja je uzrokovala ili pridonijela većini prisutnih kliničkih simptoma.
3. *shizofrenija, shizotipni i sumanutni poremećaji* – ovakvi poremećaji okarakterizirani su karakterističnim poremećajima mišljenja i percepcije, a njihova psihopatološka obilježja uključuju jeku misli, nametanje i oduzimanje misli, širenje misli, sumanuta opažanja, slušne halucinacije u kojima glasovi komentiraju ili raspravljaju o bolesniku u trećem licu te poremećaje mišljenja i negativne simptome
4. *poremećaji raspoloženja (afektivni poremećaji)* – temeljni poremećaj je promjena afekta, odnosno raspoloženja do depresije (s ili bez anksioznosti) ili do veselog (povišenog) raspoloženja, početci epizoda često su povezani sa stresnim događajima i okolnostima. To mogu biti manične ili depresivne epizode, bipolarni afektivni poremećaj, povratni depresivni poremećaj te perzistirajući poremećaji raspoloženja.

5. *neurotički poremećaji, poremećaji vezani uz stres i somatoformni poremećaji* – uključuju fobično anksiozni poremećaj kod kojeg se javlja anksioznost pretežno u jasno određenim okolnostima koje općenito nisu opasne, zatim ostali anksiozni poremećaji poput paničnog poremećaja, opsesivno-kompulzivni poremećaj, razne reakcije na teški stres i poremećaji prilagodbe, disocijativni (konverzivni) poremećaji, somatoformni poremećaji te ostali neurotički poremećaji.

6. *bihevioralni sindromi vezani uz fiziološke poremećaje i fizičke čimbenike* – uključuju poremećaje hranjenja poput anoreksije ili bulimije, neorganske poremećaje spavanja, seksualnu disfunkciju koja nije uzrokovana organskim poremećajem ili bolešću, poremećaje ponašanja u vezi s babinjama kao i zlouporabu tvari koje ne izazivaju ovisnost.

7. *poremećaji ličnosti i ponašanja odraslih* – klinička stanja i oblici ponašanja koji su trajni i čini se da su izraz karakterističnog stila života pojedinca i načina obraćanja pojedinca drugima. Ovakvi poremećaji očituju se kao neprilagodljiv i trajan odgovor na širok spektar osobnih i društvenih prilika. Okarakterizirani su kao ekstremna odstupanja od načina na koji prosječna osoba u određenoj kulturi razmišlja, shvaća, osjeća i odnosi se prema drugima u zajednici. Njih primjerice čine paranoidni poremećaj ličnosti, asocijalni poremećaj ličnosti, emocionalno nestabilna ličnosti, anksiozni (izbjegavajući) poremećaj ličnosti, poremećaji navika i nagona, poremećaji spolnog identiteta, poremećaji seksualne sklonosti, psihološki i poremećaji ponašanja povezani sa seksualnim razvojem i orijentacijom.

8. *mentalna retardacija* – stanja zaostalih ili nepotpunih razvoja uma okarakterizirano oštećenjem sposobnosti koje se očituju za vrijeme razvoja, te sposobnosti djeluju na razvoj inteligencije, a one su mišljenje, govor, motorika i socijalne vještine. Stupnjevi mentalne retardacije procjenjuju se standardiziranim testovima inteligencije, a retardacija se može javiti samostalno ili u kombinaciji s drugim mentalnim ili psihičkim promjenama. Mentalne retardacije se dijele na one blage, umjerene, teške te duboke.

9. *poremećaji psihološkog razvoja* – ovakvi poremećaji uvijek započinju u dojenačkom razdoblju ili djetinjstvu, kod svih se javlja zaostajanje u razvoju funkcija koje je povezano s biološkim sazrijevanjem središnjeg živčanog sustava te se često odvijaju stalnim tijekom bez poboljšanja ili pogoršanja. Ovdje spadaju poremećaji razvoja govora i jezika, razvojni

poremećaji školskih vještina, poremećaji razvoja motoričkih funkcija i pervazivni razvojni poremećaji.

10. *poremećaji u ponašanju i osjećajima koji se pojavljuju u djetinjstvu i adolescenciji* – uključuju hiperkinetičke poremećaje, odnosno sklonost da se prelazi na novu aktivnost bez završavanja prethodne, dezorganizacija, impulzivnost i neposlušnost, poremećaje ponašanja koji se odnose na ponavljana i stalna nedruštvena, agresivna i prkosna ponašanja, mješovite poremećaje ponašanja i osjećaja poput konstantne agresivnosti, izbjegavanje socijalizacije i prkošenja s vidljivim simptomima depresije, straha i emocionalnog uzbuđenja, zatim emocionalne poremećaje s početkom specifično u djetinjstvu, poremećaje u socijalnom funkcioniranju s početkom u djetinjstvu ili adolescenciji te poremećaje s tikovima.

11. *nespecificiran mentalni poremećaji* – poremećaji nesvrstani drugdje

3.2. Slobodno vrijeme i mentalno zdravlje

Takiguchi, Matsui, Kikutani i Ebina (2022) istraživali su odnos između aktivnosti slobodnog vremena i mentalnog zdravlja, stavljajući ga u kontekst okolnosti koje su vladale za vrijeme COVID-19 pandemije. U tom periodu su se ljudima zbog ograničenja njihovog kretanja i na neki način ograničenjem slobode smanjile opcije slobodnovremenskih aktivnosti, istovremeno upravo zbog takve situacije ljudi su bili motivirani naći nove aktivnosti koje bi zamijenile one koje su napustili. Dokazano je kako su pri smanjenju slobodnovremenskih aktivnosti mlađi ljudi pokazali niže razine otpornosti nego oni stariji te da su upravo zato prijavljivali teže depresivne simptome.

Spomenuta otpornost odnosi se na dinamičnu interakciju intrapersonalnih, interpersonalnih i rizičnih čimbenika koja lako može utjecati na mentalno zdravlje, primjerice, rekreativne aktivnosti utječu na ljude intrapersonalno i interpersonalno što doprinosi izgradnji otpornosti tijekom života. Rezultati ovog istraživanja pokazuju da mlađe generacije biraju aktivnosti za trenutačnu zabavu i opuštanje što im pomaže u oporavku od svakodnevnog rada i obveza, a samim time i pobuđuje pozitivne emocije te gradi otpornost. Starije generacije odabiru društvene aktivnosti te izgradnju vještina, odnosno aktivnosti koje pospješuju kognitivno funkcioniranje, životno zadovoljstvo i cjelokupnu dobrobit pojedinca koje značajnije utječu

na izgradnju otpornosti, a samim time i na mentalno zdravlje. Traženjem alternativnih aktivnosti ovo istraživanje je dokazalo prilagodljivu stranu ljudske prirode koja se koristi kao obrana od raznih negativnih utjecaja na mentalno zdravlje (ibid.).

3.3. Mentalno zdravlje mladih

Brojni faktori utječu na mentalno zdravlje ljudi, neki od značajnijih u današnje vrijeme su društvene mreže i kvaliteta sna. Sve više mladih osoba svoje slobodno vrijeme provodi na društvenim mrežama, a istraživanja čiji pregled nude Alonzo, Hussain, Stranges i Anderson, (2020) su dokazala kako upravo one često utječu na kvalitetu sna i mentalno zdravlje. Društvene mreže imaju brojne pozitivne učinke poput lakše i brže povezanosti, komunikacije, povećane dostupnosti različitim izvorima informacija, ali nerijetko imaju i negativno djelovanje. Čak 60 % mladih koristi društvene mreže sat vremena prije spavanja što uzrokuje dulje trajanje uspavljivanja, a u ekstremnim slučajevima i depresiju. Adolescente i mlade karakterizira potreba za razvojem identiteta i prihvaćanjem među vršnjacima u čemu društveni mediji igraju veliku ulogu često na štetu sna i dobrog mentalnog zdravlja (ibid.).

Pregledom literature Alonzo i sur. (2020) ističu povezanost između pretjeranog korištenja društvenih mreža i lošeg mentalnog zdravlja, posebno anksioznosti, depresije i psihološkog stresa kod mladih. Teško se razlučuje je li provođenje velike količine slobodnog vremena na društvenim mrežama uzrok loših mentalnih ishoda ili je to vrsta mehanizma suočavanja s postojećim problemima mentalnog zdravlja. Osim toga društvene mreže kod mladih pridonose razvoju anksioznosti povezanoj sa strahom od propuštanja, takozvani *FOMO – Fear of missing out*, što je bilo posebno naglašeno tijekom COVID-19 pandemije. Istraživanjem se dokazalo kako u slobodno vrijeme prije spavanja sve više mladih poseže za korištenjem društvenih mreža, ali isto tako i odmah po buđenju, što utječe na povećanje pojave viših razina simptoma depresije. To se događa zato što provjeravanje društvenih mreža te provođenje vremena na digitalnim uređajima neposredno prije spavanja povećava opću kognitivnu pobuđenost zbog prirode sadržaja koji se gledaju, a to može dovesti i do povećanih razina anksioznosti i stresa. U konačnici, na ovaj način se odgađa početak sna i

smanjuje njegovo trajanje što može rezultirati pomakom u cirkadijalnom ritmu što dovodi do trajnih problema sa spavanjem i smanjenog raspoloženja (ibid.).

Patel, Flisher, Hetrick i McGorry (2007) pregledom literature i postojećih istraživanja utvrdili su kako će jedna od četiri mlade osobe u općoj populaciji patiti od barem jednog mentalnog poremećaja, a osim toga mladost se ustanovila periodom života u kojem sve više raste rizik od samoubojstva. Ovakvi trendovi pripisuju se povećanju stopa depresije, povećanoj dostupnosti vatrenog oružja, smanjenju utjecaja obitelji, povećanoj slobodi te povećanoj izloženosti alkoholu i drogama. Međutim, od kraja prošloga stoljeća stopa samoubojstava među mladima je u trendu opadanja kada su u pitanju države koje velik fokus stavljaju na programe prevencije samoubojstava među mladima poput SAD-a.

Hickie (2011) temeljitim pregledom literature ističe nekoliko dokazanih činjenica o mentalnom zdravlju mladih:

1. čak 75 % mentalnih problema i poremećaja kod odrasle populacije započinje prije 25. godine, a 50 % njih prije 15. godine života
2. do četvrtine mladih ljudi iz ukupne populacije doživjet će određeni mentalni problem tijekom adolescencije ili ranog odraslog života
3. mnogi ljudi već tijekom djetinjstva i adolescencije razviju mentalne probleme ili zlouporabu supstanci
4. 60 % problema fizičkog zdravlja kod osoba u dobi od 15 do 35 godina uzrokovano je mentalnim problemima ili zlouporabom supstanci
5. samo mali broj mladih s problemima mentalnog zdravlja će dobiti odgovarajuću stručnu pomoć
6. rana intervencija kod težih oblika mentalnih bolesti povezana je s poboljšanim ishodima, posebice ako se ona dogodi u periodu od 2 godine nakon javljanja problema
7. tradicionalne primarne zdravstvene usluge teško i rijetko pružaju i osiguravaju odgovarajuću pomoć i okruženje za upravljanje problemima mentalnog zdravlja koji se javljaju tijekom adolescencije
8. mladi sve više koriste alternativne sustave za informacije i pomoć oko problema mentalnog zdravlja, posebice nove *online* i druge elektroničke sustave.

Društvene mreže postale su jedan od ključnih čimbenika u mentalnom zdravlju mladih, s potencijalom da utječu na njihovu opću dobrobit. Važno je razumjeti kompleksnost njihovog utjecaja kako bismo mogli razviti strategije za podršku mladima u očuvanju njihovog mentalnog zdravlja. Kao što se može vidjeti prema ranije predstavljanim podacima mladi mogu biti podložni raznim vrstama mentalnih problema, stoga je bitno smanjiti sve rizične čimbenike koji bi mogli utjecati na njihovu pojavu.

4. Istraživanje – *Odnos između načina korištenja slobodnog vremena i mentalnog zdravlja mladih*

Teorijskim okvirom ovog rada kroz pregled postojeće literature predstavljeni su pojmovi slobodnog vremena i mentalnog zdravlja. Navedeno je pojmovno određenje slobodnog vremena, njegove prednosti i nedostaci, uloge i funkcije kao i aktivnosti slobodnog vremena. Osim toga prikazana je i klasifikacija poremećaja u mentalnom zdravlju kao i poznati podaci o mentalnom zdravlju mladih.

Nadalje će biti predstavljeni cilj i pretpostavke istraživanja, uzorak, materijali i metode, a naposljetku će biti prikazani i analizirani rezultati istraživanja.

Istraživanje je provedeno po dobitku dozvole od strane Povjerenstva za etičnost u pedagojskim istraživanjima Odsjeka za pedagogiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu (Prilog 1).

4.1. *Cilj i pretpostavke istraživanja*

Prema prikazanom teorijskom okviru lako je zaključiti da aktivnosti kojima se osoba bavi u svoje slobodno vrijeme lako mogu utjecati na njeno mentalno zdravlje. Količina slobodnog vremena, način na koji njime upravljamo te aktivnosti kojima se bavimo od velikog su značaja za kvalitetu i zadovoljstvo cjelokupnim životom.

Cilj ovoga istraživanja je ispitati i analizirati odnos između načina korištenja slobodnog vremena i mentalnog zdravlja mladih.

Saznanja dobivena istraživanjem doprinijet će dopuni dosadašnjih pedagojskih istraživanja na ovome području te zajedno s njima graditi temelj za razvijanje programa za očuvanje

mentalnog zdravlja mladih i za razvoj preventivnih programa i intervencija usmjerenih na poboljšanje mentalnog zdravlja mladih kroz aktivnosti u slobodnom vremenu.

4.2. Hipoteze istraživanja

H1 Ne postoji statistički značajna razlika između demografskih obilježja (dob i spol) ispitanika i zadovoljstva količinom slobodnog vremena.

H101 Ne postoji statistički značajna razlika između spola ispitanika i zadovoljstva količinom slobodnog vremena.

H102 Ne postoji statistički značajna razlika između dobi ispitanika i zadovoljstva količinom slobodnog vremena.

H2 Ne postoji statistički značajna razlika između demografskih obilježja (dob i spol) ispitanika i zadovoljstva upravljanja slobodnim vremenom.

H201 Ne postoji statistički značajna razlika između spola ispitanika i zadovoljstva upravljanja slobodnim vremenom.

H202 Ne postoji statistički značajna razlika između dobi ispitanika i zadovoljstva upravljanja slobodnim vremenom.

H3 Postoji povezanost između načina provođenja slobodnog vremena i mentalnog zdravlja ispitanika.

H4 Postoji povezanost između upotrebe digitalnih medija i društvenih mreža u slobodnom vremenu i mentalnoga zdravlja ispitanika.

4.3. Uzorak, materijali i provedba

Uzorak u ovom istraživanju čine studenti Filozofskog fakulteta u Zagrebu, različitih smjerova. Uzorkovanje ispitanika provedeno je tako da se poziv na sudjelovanje u istraživanju slao putem elektroničke pošte svim studentima Filozofskog fakulteta u Zagrebu, a istraživanje je provedeno tijekom lipnja 2024. godine.

Podaci u ovom istraživanju prikupljali su se putem *online* anonimnog anketnog upitnika, izrađenog putem *Google* obrasca za izradu anketa koji se sastojao od 21 pitanja (Prilog 2).

Prvi dio anketnog upitnika odnosi se na socio-demografska obilježja te sadrži šest pitanja od kojih se prva dva odnose na dob i spol ispitanika, a ostala četiri na količinu slobodnog vremena u danu, zadovoljstvo količinom slobodnog vremena, zadovoljstvo upravljanja

slobodnim vremenom te količinu slobodnog vremena provedenog koristeći digitalne medije. Ovaj dio anketnog upitnika osmislila je ispitivačica u suradnji s mentoricom te ovi podatci čine nezavisne varijable istraživanja, dok zavisne varijable čine podatci dobiveni drugim i trećim dijelom anketnog upitnika.

Drugi dio anketnog upitnika čini *Pittsburgh Enjoyable Activities Test (PEAT)* koji uključuje 10 pitanja o sudjelovanju u slobodnim aktivnostima (Pressman i sur. 2009), a treći - *Kratki upitnik mentalnog zdravlja – MHI-5* (Berwick i sur., 1991.; Davies i sur., 1988) kojeg je adaptirala i priredila Slišković, A. (2020). Putem e-pošte zatražena je i dobivena suglasnost autora ovih anketnih upitnika za njihovo korištenje u ovom istraživanju.

Kombiniranjem ove tri kategorije pitanja, odnosno socio-demografskih podataka, kvantitativnih mjera slobodnog vremena, kvalitativnih aspekata aktivnosti i procjenom mentalnog zdravlja istraživanje dobiva cjelovit pristup razumijevanju odnosa između slobodnog vremena, njegova korištenja i mentalnog zdravlja mladih.

Provedba istraživanja

U prvoj etapi, ispitivačica je stupila u inicijalni kontakt s potencijalnim sudionicima istraživanja putem e-pošte. E-pošta je sadržavala informacije o istraživanju, svrsi, trajanju i poveznici prema anketi. U sljedećoj su etapi sudionici koji su htjeli sudjelovati u istraživanju pristupili poveznici koju su dobili i ispunili anonimnu *online* anketu. Anketu su ispunjavali samostalno i u vremenu kada im je to odgovaralo. U trećoj etapi ispitivačica je pratila napredak prikupljanja podataka. Za pristup anketi bio je predviđen period od 12 dana. Ako se inicijalno ne odazove minimalni željeni broj ispitanika, točnije njih 100, bilo je planirano opetovano slanje Poziva na sudjelovanje 5., a po potrebi i 10. dana. Obzirom da se već tijekom prvog dana odazvalo više od 100 ispitanika, opetovano slanje Poziva na sudjelovanje nije bilo potrebno. U posljednjoj etapi prestao je proces prikupljanja podataka i zatvorila se anketa čime se prešlo u fazu analize prikupljenih podataka i interpretacije rezultata.

Prikupljanje podataka

Studentica odnosno ispitivačica bila je odgovorna za pripremu, distribuciju i analizu ankete dok se od sudionika očekivalo samostalno ispunjavanje ankete putem online platforme u samostalno odabranom vremenu, bilo kada tijekom razdoblja određenog za provođenje

istraživanja. Poveznica za pristup anketi bila je poslana sudionicima putem e-pošte (student-svima@ffzg.hr).

Budući da su se podaci prikupljali anonimno putem *online* ankete, nije bila potrebna posebna priprema za prikupljanje podataka, osim izrade anketnog upitnika na način da bude jasan, razumljiv i lako dostupan sudionicima istraživanja.

Anonimnost i zaštita osobnih podataka ispitanika

S obzirom na to da je bila riječ o anonimnoj online anketi identitet sudionika nije bio poznat. Anonimnost ispitanika pruža slobodu i povjerenje pri ispunjavanju ankete. Nikakvi osobni podaci osim dobi i spola ispitanika nisu bili ispitani u istraživanju čime se njihov identitet nije saznao ili otkrio ni u jednoj fazi istraživanja.

Kako bi se osiguralo poštivanje Zakona o provedbi Opće uredbe o zaštiti podataka i Opće uredbe o zaštiti podataka ispitanici su dali informirani pristanak za obradu podataka koje su iznijeli pri rješavanju ankete jednako kao što su dobrovoljno i svjesno sudjelovali u istraživanju. Osim toga ispitanici su bili jasno informirani o svrsi prikupljanja podataka, načinima obrade te njihovim pravima.

Način obrade podataka

Anonimna anketa bila je izrađena putem Google obrazaca koji omogućuju i automatsku obradu i analizu prikupljenih podataka. Podaci se strukturirano pohranjuju u Google-ovoj tablici, što omogućuje korisnicima jednostavan pristup i pregled svih odgovora. Obrasci omogućuju postavljanje automatskih pravila i uvjeta kako bi se podaci obrađivali na određeni način, npr. filtriranje odgovora ili izračunavanje rezultata na temelju unesenih vrijednosti. Kod analize su se koristili različiti alati i funkcije za analizu poput grafova, dijagrama i statističkih funkcija. Svi podaci su enkriptirani tijekom prijenosa i pohrane, a pristup njima je kontroliran prema postavkama privatnosti koje je odredio vlasnik, što u ovom slučaju znači da je pristup podacima u ulozi istraživača imala samo ispitivačica.

Ispitanici će biti izvješteni o rezultatima uvidom u diplomski rad ispitivačice po njegovoj pohrani i objavi u FFZG repozitoriju. Očekuje se da će rad u repozitoriju biti dostupan tjedan dana nakon njegove obrane.

Način arhiviranja podataka

Podaci prikupljeni putem ankete pohranjeni su na Google-ovim serverima u obliku tablice koja je povezana s Google obrascem. Google osigurava pohranu podataka u skladu sa svojim sigurnosnim standardima. U ulozi istraživača samo ja (ispitivačica) sam ovlaštena za pristup prikupljenim podacima što je ograničeno i kontrolirano putem Google računa. Kako bi se spriječio neovlašteni pristup podacima koristila se snažna lozinka za Google račun i poduzete su druge sigurnosne mjere prema uputama Googlea za zaštitu računa. Nakon završetka istraživanja, analize podataka i predstavljanja istih u diplomskom radu, izbrisat ću sve pohranjene podatke s Google-ovih servera. Uništavanje podataka bit će provedeno u skladu s internim postupcima i preporukama Googlea za sigurno brisanje podataka, tri mjeseca nakon pohrane diplomskog rada u repozitorij FFZG-a. Korespondencija između istraživačice i sudionika odvijala se putem e-pošte u svrhu slanja poziva na sudjelovanje u istraživanju, a ista će biti obrisana neposredno po obrani diplomskog rada.

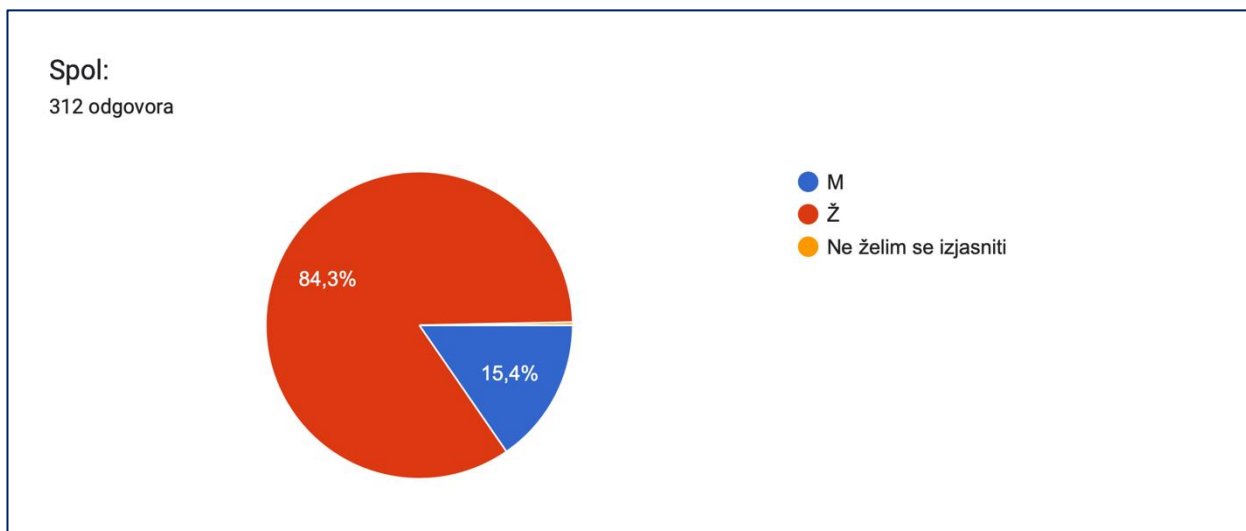
4.4. Analiza rezultata i rasprava

I. dio: socio-demografska obilježja

U istraživanju je sudjelovalo 312 ispitanika. Većinu ispitanika čine osobe ženskog spola, njih 263 (84,3 %), dok je osoba muškog spola 48 (15,4 %). Jedna osoba (0,3 %) se nije željela izjasniti, odnosno definirati pripadnost ijednom od spolova.

Graf 1

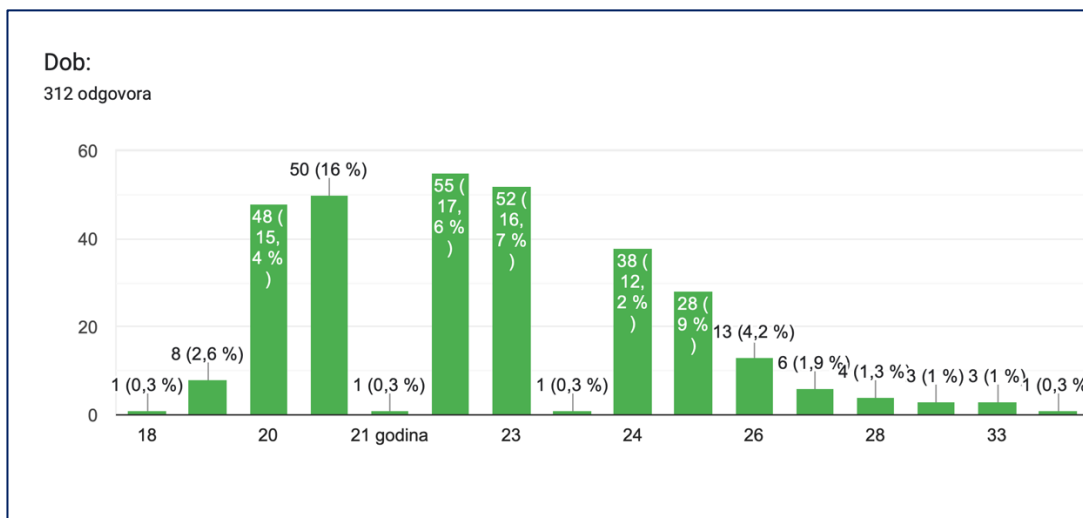
Prikaz ispitanika prema spolu



Ispitanici ovog istraživanja nalaze se u dobnoj skupini od 18 do 35 godina. Točnije samo je jedan ispitanik (0,9 %) u dobi od 18 i jedan (0,9 %) u dobi od 35 godina. 8 ispitanika je u dobi od 19 godina, odnosno njih 2,5 %. U istraživanju je sudjelovalo 48 dvadesetogodišnjaka, što čini 15 % ukupnih ispitanika. Zatim slijedi 51 ispitanik u dobi od 21 godine (16,3 %) te 55 ispitanika u dobi od 22 godine (17,6 %) kojih je i najviše sudjelovalo u istraživanju. 53 ispitanika (16,9 %) u dobi su od 23 godine, 38 ispitanika (12,2 %) u dobi je od 24 godine te je 28 ispitanika (8,9 %) u dobi od 25 godina. 13 ispitanika (4,2 %) je u starosti od 26 godina, 6 ispitanika (1,9 %) u dobi je od 27 godina, 4 su ispitanika (1,3 %) od 28 godina te po tri ispitanika (1,9 %) u dobi od 29 i 33 godine. Zaključujemo da je najveći broj ispitanika koji su sudjelovali u ovom istraživanju u dobi od 20 do 24 godine, dakle mlade odrasle osobe.

Graf 2

Prikaz ispitanika prema dobi



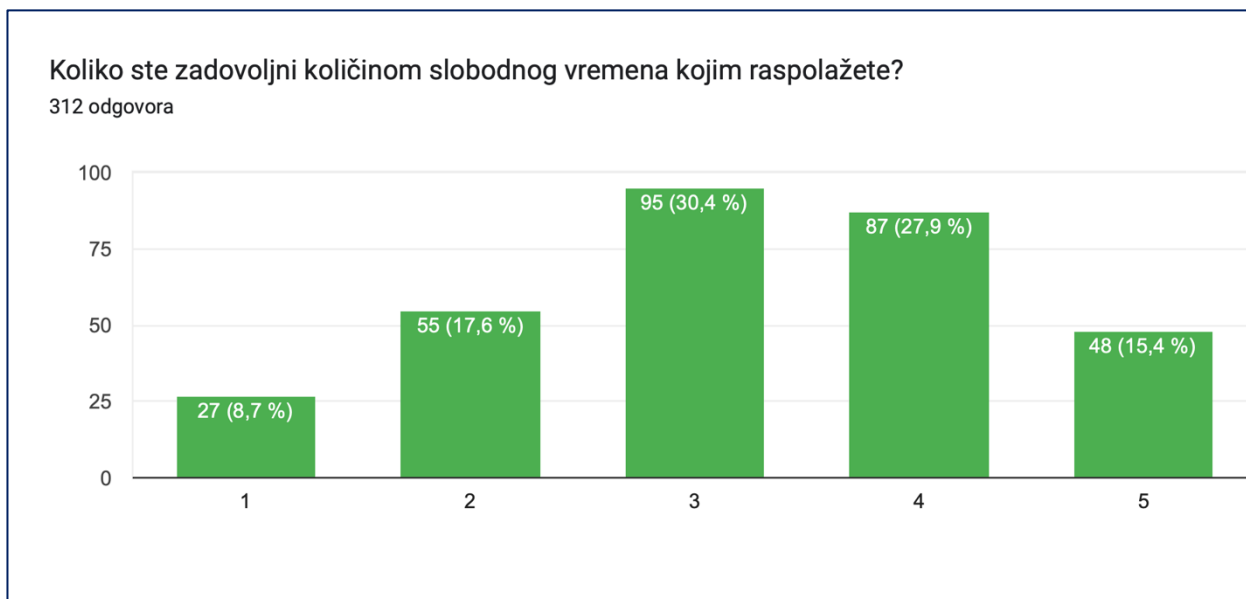
Trećim pitanjem ovog anketnog upitnika ispitivala se prosječna količina slobodnog vremena u jednom danu, a ono je bilo otvorenog tipa. Najviše ispitanika, točnije njih 47 (15 % od ukupnog broja ispitanih) izjavilo je kako prosječno u danu imaju 5 sati slobodnog vremena. Prema rezultatima istraživanja Rattinger (2018), nešto mlađi ispitanici, oni srednjoškolske dobi u prosjeku dnevno imaju $4,55 \pm 2,59$ sati slobodnog vremena. 7 ispitanika navelo je kako u prosjeku imaju 4-5 sati slobodnog vremena te također 7 za period od 5-6 sati. Sljedeći najzastupljeniji odgovori su bili 4 i 2 sata dnevno s po 27 ispitanika za svaki od ova dva odgovora, dok je njih 14 istaknulo kako je riječ o 3-4 sata. 8 % od ukupnog broja ispitanih, točnije njih 25 procijenilo je da dnevno u prosjeku imaju 6 sati slobodnog vremena. 23 (7,3 %) ispitanika kao odgovor na ovo pitanje navelo je 3 sata dnevno, a njih 22 (7 %) 8 sati dnevno. 4,8 % ispitanih, odnosno njih 15 izjavilo je kako u prosjeku dnevno imaju 7 sati slobodnog vremena, a čak njih 11 je istaknulo kako za slobodno vrijeme dnevno imaju 10 sati. 9 (2,8 %) ispitanika navelo je 2-3 sata, 5 ispitanika sat do dva, a 6 ispitanika samo jedan sat dnevno. Dvije osobe su izrazile kako im je cijeli dan slobodan, a njih 5 (1,6 %) kako imaju pola dana slobodno, odnosno 12 sati. Jedan ispitanik je napisao kako uopće nema slobodnog vremena.

Među ostalim odgovorima na ova pitanja našle su se tvrdnje poput „puno“, „malo“, „6-10 sati u posljednjih pola godine, inače oko 4-5“, „ne puno“, „uzmem si nekoliko sati“, „nikad nije dovoljno“, „kako kada“, „2-3 sata preko tjedna, 7-8 preko vikenda“, „više od 8 sati“, „ne znam“, „Mislim da više nego prosječan student, barem nekoliko sati dok traje faks, a za vrijeme ispitnih rokova i praznika još više.“, „par sati“, „od 6 sati navečer pa sve do poćinka“, „dovoljno“, „oko 6,5 sati“, „i više nego dovoljno“, „Ovisi o obavezama koje imam taj dan, nekad 2 sata, a nekad i cijeli dan“, „ovisno o danu“, „15 minuta“, „30 minuta“, „Pa iskreno puno varira tijekom godine, ljeti ovisi radim li, ali uglavnom puno”.

Sljedećim pitanjem ispitivalo se zadovoljstvo količinom slobodnog vremena kojim ispitanici raspolažu, a koje su trebali izraziti putem Likertove skale od jedan do pet, gdje jedinicom govore kako uopće nisu zadovoljni količinom slobodnog vremena kojim raspolažu, a peticom kako su iznimno zadovoljni. 30,4 % ispitanika, odnosno njih 95 ocjenom 3 izrazilo je kako niti nisu niti jesu zadovoljni količinom slobodnog vremena koje im je na raspolaganju. Njih 87 izrazilo je zadovoljstvo, a 48 iznimno zadovoljstvo. Ocjenom 2, 55 osoba izrazilo je kako nije zadovoljno količinom slobodnog vremena kojim raspolažu, a njih 8,7 %, odnosno 27 osoba izrazilo je kako uopće nije zadovoljno.

Graf 3

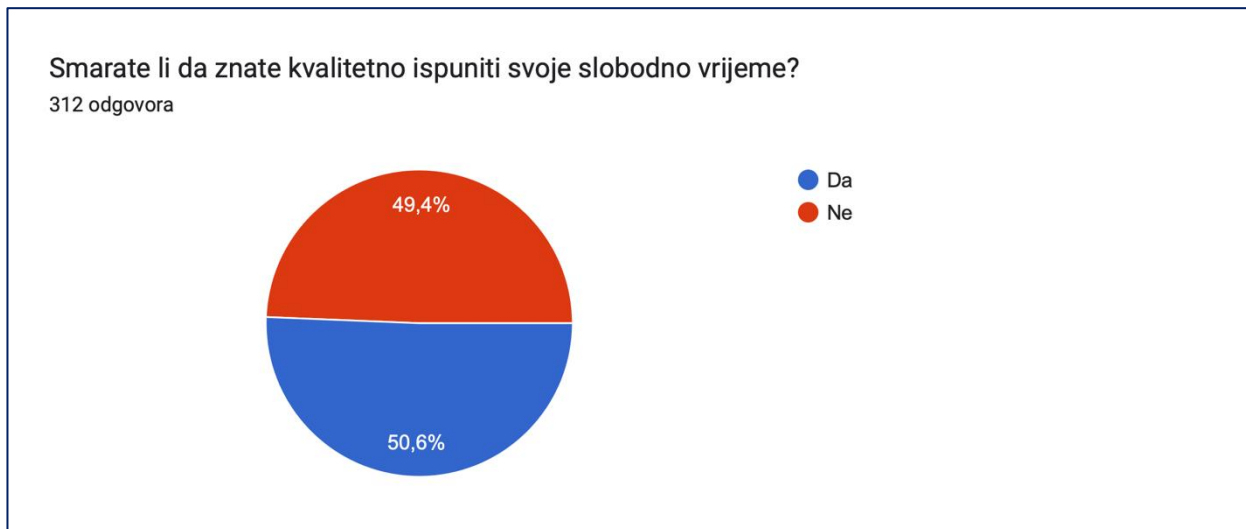
Prikaz zadovoljstva količinom slobodnog vremena kojim ispitanici raspolažu



Predzadnjim pitanjem prvoga dijela upitnika željelo se ispitati koliko su ispitanici zadovoljni svojim upravljanjem raspoloživim slobodnim vremenom. Upitalo ih se znaju li kvalitetno ispuniti svoje slobodno vrijeme. Njihova mišljenja gotovo su jednako podijeljena na odgovore „da“ i „ne“. 50,6 % ispitanika, odnosno njih 158, odgovorilo je kako smatraju da znaju kvalitetno ispuniti svoje slobodno vrijeme, dok 49,4 %, odnosno 154 ispitanika, smatra kako ne zna kvalitetno ispuniti svoje slobodno vrijeme.

Graf 4

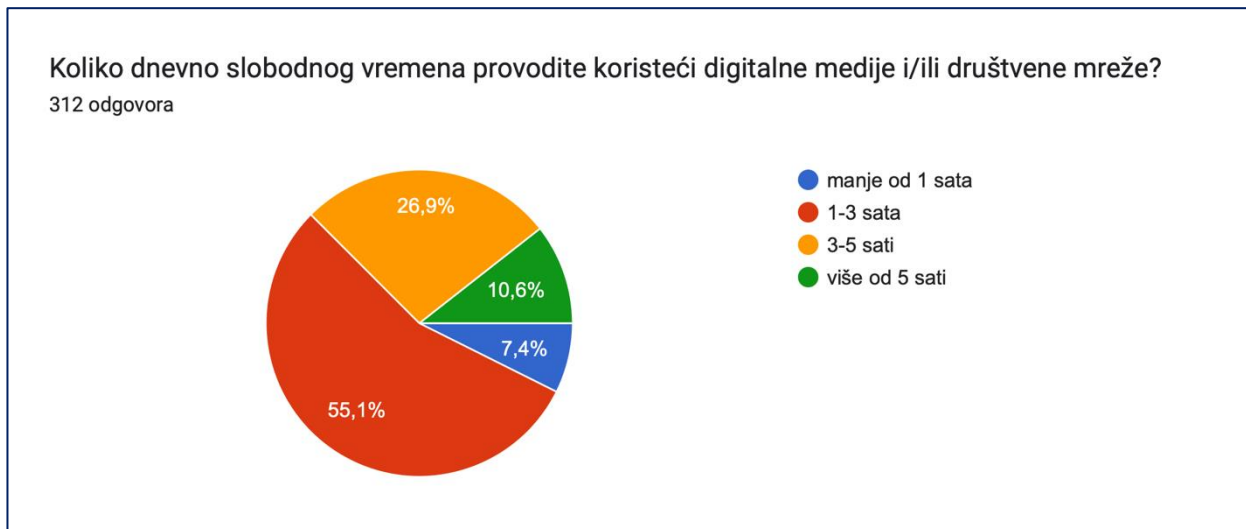
Prikaz ispitanika koji smatraju/ne smatraju da znaju kvalitetno ispuniti svoje slobodno vrijeme



Posljednjim, odnosno šestim pitanjem ovoga dijela, ispitivala se količina slobodnog vremena koju ispitanici dnevno provode koristeći digitalne medije i/ili društvene mreže. Bilo je ponuđeno nekoliko odgovora, a najviše ispitanika, njih 172 (55,1 %), procijenilo je kako dnevno provode 1-3 sata koristeći digitalne medije i/ili društvene mreže. Sljedeći najzastupljeniji odgovor bio je 3-5 sati, a za njega su se odlučile 84 osobe (26,9 %). 10,6 % ispitanika, točnije njih 33 na digitalnim medijima i/ili društvenim mrežama dnevno provodi više od 5 sati, a 7,4 % ispitanika, njih 23, manje od jednog sata. Rattinger (2018) u sličnom istraživanju navodi kako srednjoškolci dnevno provode u prosjeku 2-3 sata slobodnog vremena na društvenim mrežama u čemu možemo vidjeti sličnost s rezultatima ovog istraživanja. Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba 2019. provela je nacionalni istraživački projekt pod nazivom „Društvena online iskustva i mentalno zdravlje mladih“ prema kojem svaki treći adolescent koristi društvene mreže 3 do 5 sati dnevno, a svaki peti više od 5 sati dnevno.

Graf 5

Količina slobodnog vremena u jednom danu provedena koristeći digitalne medije i/ili društvene mreže



II. dio: aktivnosti u slobodnom vremenu

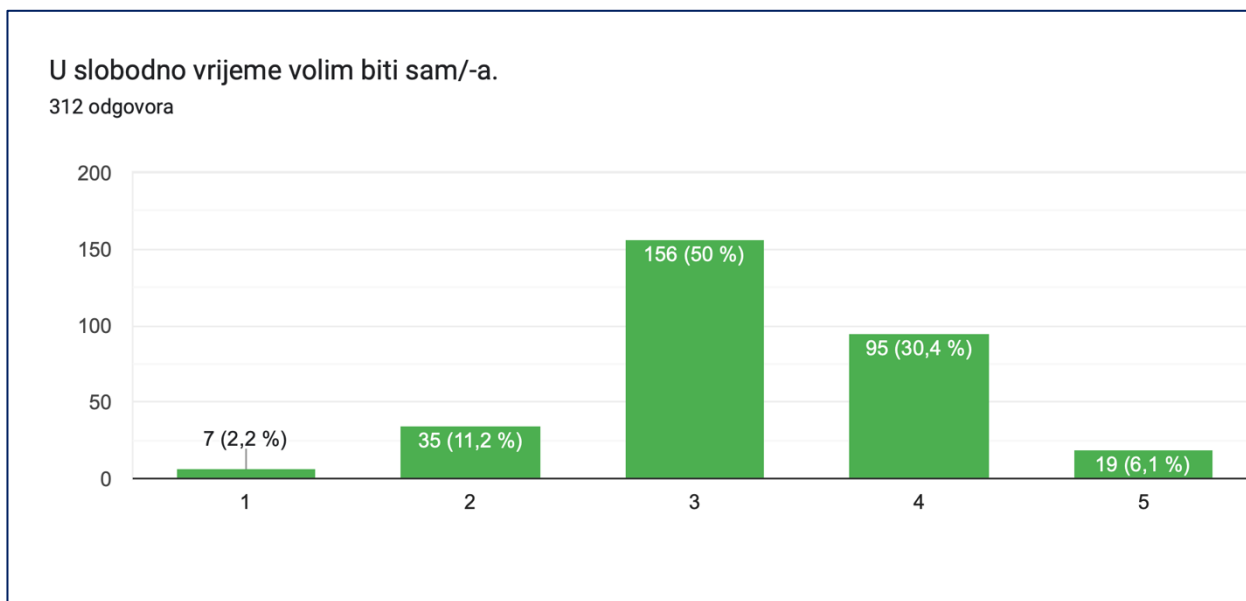
U ovom dijelu anketnog upitnika koristio se *Pittsburgh Enjoyable Activities Test (PEAT)* koji uključuje 10 pitanja o sudjelovanju u slobodnim aktivnostima. Na sva pitanja ovog dijela ispitanici su odgovarali stupnjevanjem putem Likertove skale od jedan do pet, gdje je 1 - nikad, 2 - rijetko, 3 - povremeno, 4 - često i 5 - uvijek.

Zanimljivo je kako je na prvu tvrdnju ovog dijela anketnog upitnika „U slobodno vrijeme volim biti sam/-a.“ pola ispitanika, njih 156 (50 %) odgovorilo je kako povremeno vole biti sam/-a u svom slobodnom vremenu. To može ukazivati na to da mnogi ljudi cijene ravnotežu između društvenih aktivnosti i vremena provedenog u samoći, što može biti ključan faktor u održavanju osobnog zadovoljstva. Sljedeći najzastupljeniji odgovor bio je „često“ koji je odabralo 95 sudionika istraživanja, odnosno 30,4 % ukupnog broja ispitanih. 19 osoba (6,1 %) izjavilo je kako uvijek u slobodno vrijeme vole biti sami, a njih 7 (2,2 %) da nikada ne vole svoje slobodno vrijeme provoditi sami. 35 ispitanika (11,2 %) ocjenom 2 iskazalo je kako rijetko vole biti sami u periodu slobodnog vremena. U obzir treba uzeti i to da na način provođenja slobodnog vremena utječu i karakter osobe ili kako su kome posloženi prioriteti

što ukazuje na važnost individualiziranog pristupa u razumijevanju i podržavanju različitih stilova života i potreba za slobodnim vremenom.

Graf 6

Prikaz koliko često ispitanici u slobodno vrijeme vole biti sami

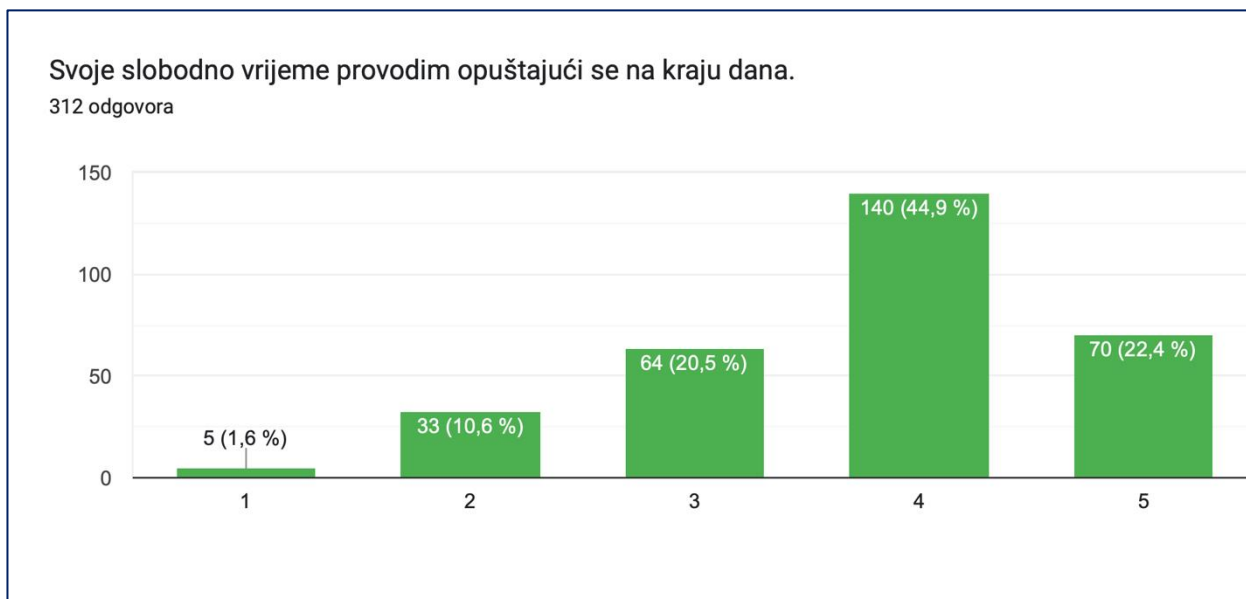


Drugo pitanje ovog seta činila je tvrdnja „Svoje slobodno vrijeme provodim opuštajući se na kraju dana.“. 5 ispitanika, odnosno 1,6 %, odgovorilo kako to nikada nije slučaj. 33 osobe (10,6 %) rijetko svoje slobodno vrijeme provode opuštajući se na kraju dana, a 64 (20,5 %) povremeno. Najveći broj ispitanika često koristi slobodno vrijeme na kraju dana za opuštanje, točnije njih 140, odnosno 44,9 % ukupno ispitanih. 70 ispitanika (22,4 %) izjavilo je kako se uvijek opuštaju u slobodnom vremenu na kraju dana.

Ovakvi rezultati su donekle bili i očekivani s obzirom na današnji ubrzani tempo života i brojne obveze koje donosi svakodnevnica u živote mladih. Ovakav način života podrazumijeva potrebu za odmorom i opuštanjem na kraju dana kako bi se djelovalo na dobrobit pojedinca. Od svih ispitanih aktivnosti, najveći broj ispitanika rekao je kako svoje slobodno vrijeme uvijek provodi opuštajući se na kraju dana, to može značiti da dio svog slobodnog vremena ti ispitanici ostavljaju za kraj dana kao dio svakodnevne rutine kako bi se opustili, a postoji mogućnosti i da neki ispitanici svoje svo slobodno vrijeme koriste na ovaj način. Za takve podatke trebalo bi se detaljnije specificirati ovakva pitanja.

Graf 7

Prikaz koliko često ispitanici svoje slobodno vrijeme provode opuštajući se na kraju dana

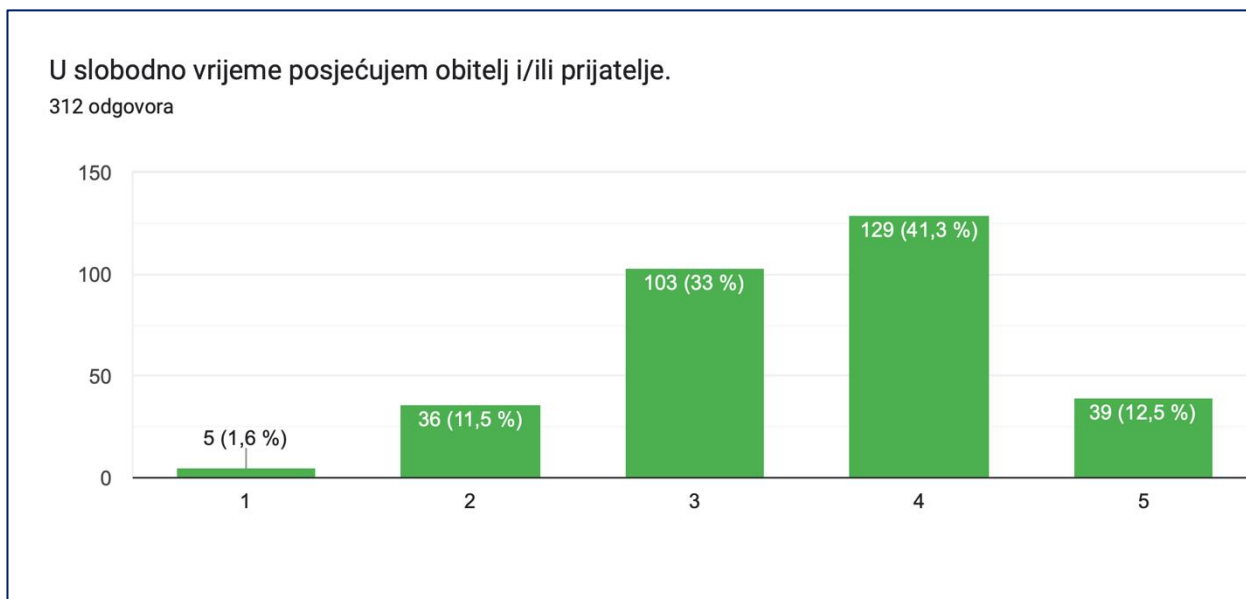


Trećim pitanjem željelo se saznati posjećuju li ispitanici svoju obitelj i/ili prijatelje u slobodno vrijeme. 129 ispitanika (41,3 %) izjavilo je kako u slobodno vrijeme često posjećuje svoju obitelj i/ili prijatelje, a njih 39 (12,5 %) reklo je kako to uvijek rade u svom slobodnom vremenu. Ocjenom 3, 103 ispitanika (33 %) navelo je kako u slobodno vrijeme povremeno posjećuju obitelj i/ili prijatelje. Kod 36 osoba (11,5 %) to je rijedak slučaj, a 5 ispitanika (1,6 %) navelo je kako nikada u slobodno vrijeme ne posjećuju svoju obitelj i/ili prijatelje.

S obzirom na dob ispitanika, odnosno s obzirom na to da je riječ o mladim ljudima, bilo je za očekivati kako puno svog slobodnog vremena provode sa svojim obiteljima ili prijateljima, stoga rezultati u kojima su najzastupljeniji odgovori „često“ i „uvijek“, za koje se opredijelilo ukupno 210 ispitanika nisu nimalo iznenađujući.

Graf 8

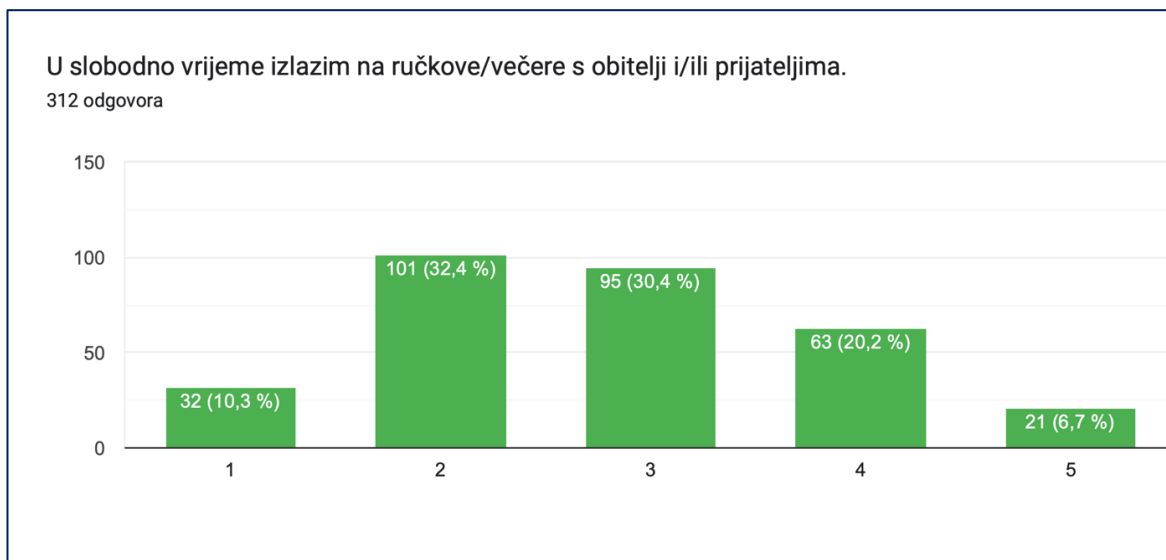
Prikaz koliko često ispitanici u svoje slobodno vrijeme posjećuju obitelj i/ili prijatelje



Odgovori na sljedeće pitanje pružaju uvid u navike mladih u vezi s izlascima na ručkove ili večere s obitelji i prijateljima u slobodno vrijeme. Najveći broj ispitanika, njih 101 (32,4 %) navelo je kako u svoje slobodno vrijeme rijetko izlaze na ručkove/večere sa svojim obiteljima ili prijateljima. Razlog tome mogu biti financijska ograničenja, nedostatak vremena ili preferiranje drugih oblika druženja i aktivnosti u slobodno vrijeme. 32 (10,3 %) osobe rekle su kako to nikada ne rade, a 21 (6,7 %) osoba kako uvijek u svoje slobodno vrijeme izlazi na ručkove ili večere sa svojom obitelji ili prijateljima. 30,4 % ispitanika, odnosno njih 95 izjasnilo se kako to povremeno rade, a 20,2 % ispitanika, odnosno njih 63 kako u slobodno vrijeme često izlaze na ručkove/večere sa svojom obitelji i/ili prijateljima. Moguće je da ispitanici koji često ili uvijek u slobodno vrijeme odlaze na ručkove ili večere s prijateljima ili obitelji imaju više izraženu društvenu potrebu, posebne obiteljske običaje ili im je ovo jedan od načina za iskorištavanje vremena za dvije koristi – fiziološku i društvenu.

Graf 9

Prikaz koliko često ispitanici u svoje slobodno vrijeme izlaze na ručkove/večere s obitelji i/ili prijateljima

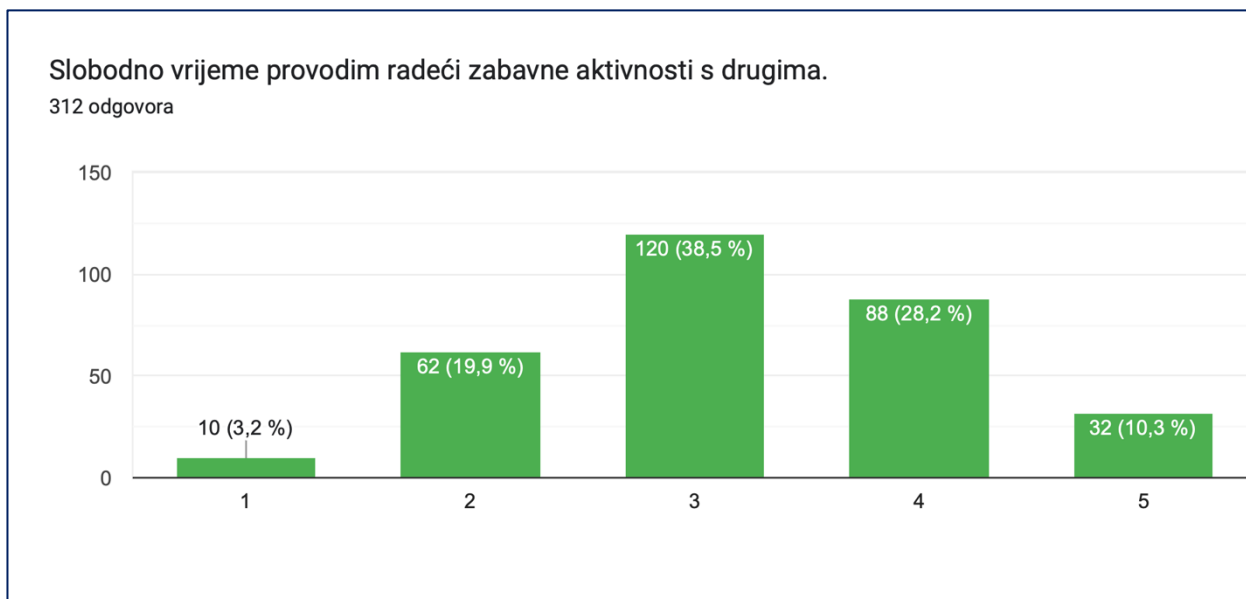


Kod pete tvrdnje drugog seta pitanja ovog anketnog upitnika, 120 ispitanika (38,5 %) navelo je kako povremeno svoje slobodno vrijeme provode radeći zabavne aktivnosti s drugima. 88 osoba (28,8 %) reklo je kako je to čest slučaj u njihovim životima, a 32 ispitanika (10,3 %) navelo je kako uvijek svoje slobodno vrijeme provode radeći zabavne aktivnosti s drugima. 19,9 % ispitanika, točnije njih 62, izjavilo je kako rijetko svoje slobodno vrijeme provode radeći zabavne aktivnosti s drugima, dok 10 osoba (3,2 %) to nikada ne radi.

Odgovori na ovo pitanje također nisu iznenađujući, s obzirom na to da se radi o mladim ljudima, s pretpostavkom da svoje slobodno vrijeme žele ispuniti na razne načine, očekivano je da će se povremeno baviti i zabavnim aktivnostima sa svojim prijateljima, obitelji, kolegama ili poznanicima.

Graf 10

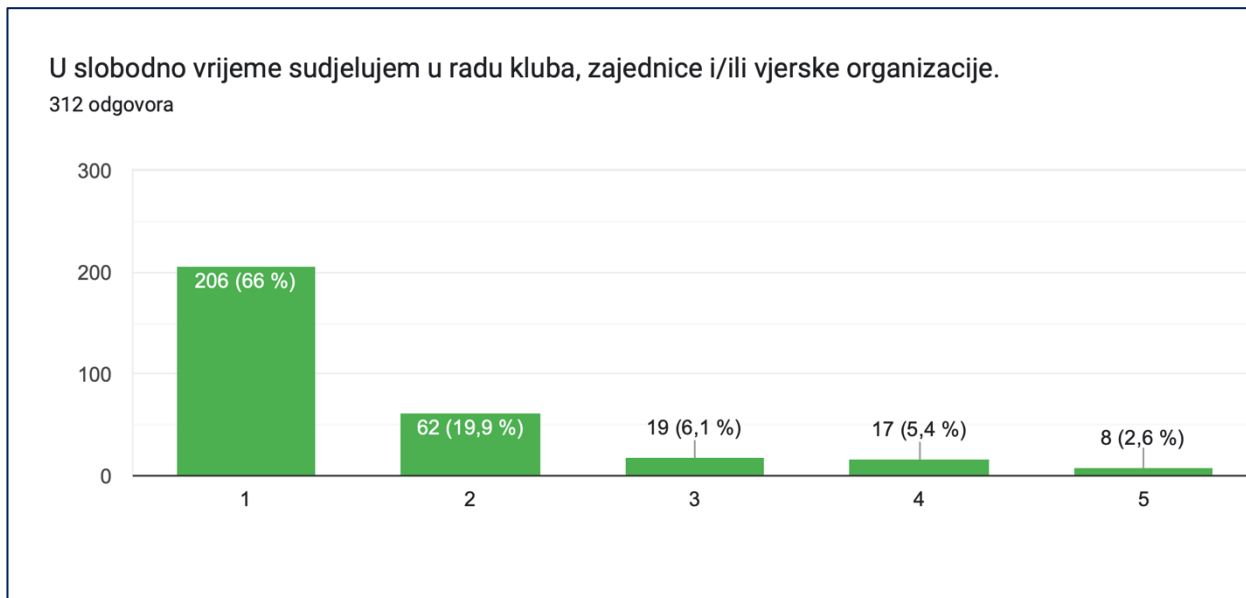
Prikaz koliko često ispitanici slobodno vrijeme provode radeći zabavne aktivnosti s drugima



Šestim pitanjem istražuje se koliko često ispitanici u svoje slobodno vrijeme sudjeluju u radu nekog kluba, organizacije i/ili vjerske organizacije. Prema onome što se može vidjeti u našim svakodnevnim životima ne očekuje se da znatan broj mladih sudjeluje u takvim aktivnostima, a ako i sudjeluju da onda nije riječ o prevelikoj učestalosti takvih radnji. Odgovori na ovo pitanje u skladu su s onim pretpostavljenim. Čak 206 ispitanika, odnosno 66% ispitanih, nikada u svoje slobodno vrijeme ne sudjeluje u radu nekog kluba, organizacije i/ili vjerske organizacije. Od svih ispitanih aktivnosti, za ove je najveći broj ispitanika rekao kako se nikada ne bavi njima. Razlog tome može biti nedostatak interesa, preferencije druge vrste kao i manjak informiranosti o takvim aktivnostima ili osjećaj da im takve aktivnosti ne donose osobnu korist i zadovoljstvo. 62 ispitanika (19,9 %) to rade rijetko, a 19 ispitanika (6,1 %) povremeno. 5,4 % ispitanih, točnije njih 17, često u svoje slobodno vrijeme sudjeluje u radu klubova, organizacija ili vjerskih organizacija, a samo 8 osoba (2,6 %) reklo je kako to uvijek rade u svoje slobodno vrijeme. Ove informacije mogu biti vrijedne za takve organizacije u smislu traženja načina da se bolje prilagode interesima i raspoloživosti mladih kako bi povećale angažman i participaciju.

Graf 11

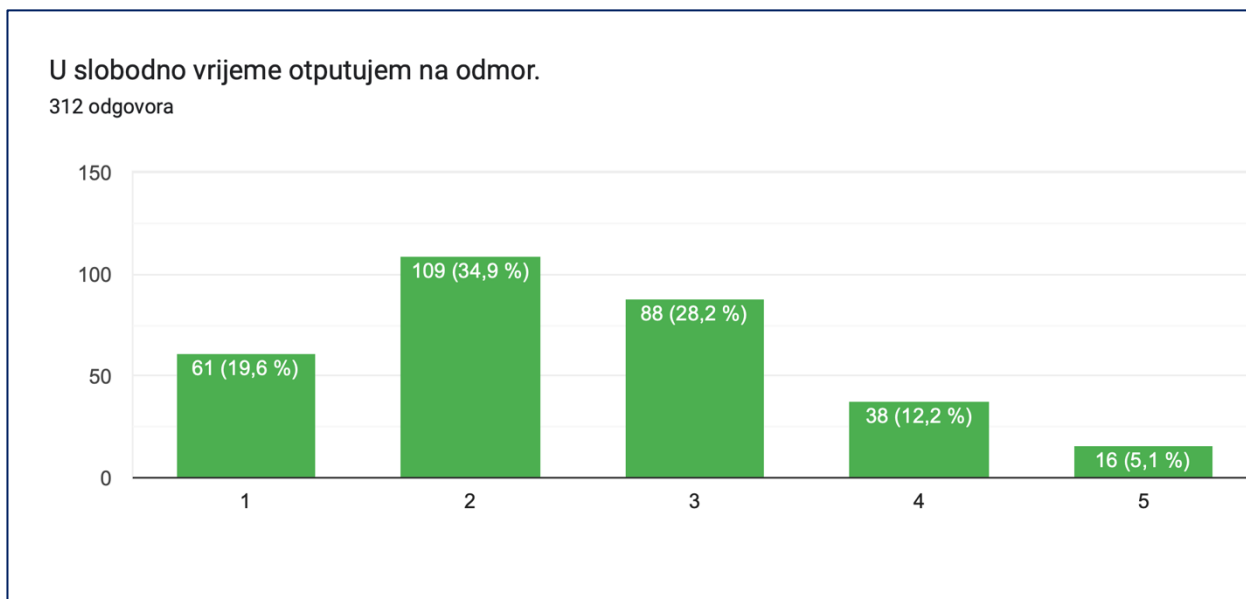
Prikaz koliko često ispitanici u slobodno vrijeme sudjeluju u radu kluba, organizacije i/ili vjerske organizacije



Sljedeće pitanje ispituje otputuju li mladi u svoje slobodno vrijeme na odmor. 16 osoba, odnosno 5,1 % ispitanih reklo je kako to čini uvijek u svoje slobodno vrijeme. 38 njih (12,2 %) to čini često, a 88 osoba (28,2 %) povremeno, što sugerira da imaju mogućnosti i interes za putovanja, ali si ih možda ne mogu priuštiti ili organizirati često. Najveći broj ispitanika, njih 109 (34,9 %) u svoje slobodno vrijeme rijetko otputuju na odmor, što se donekle moglo i očekivati. U današnje vrijeme kada je aktualna inflacija svakodnevni život i potrebe nekima mogu predstavljati izazov, stoga nije iznenađujuće da putovanja nisu često zastupljen oblik provođenja slobodnog vremena. 61 ispitanik, odnosno 9,6 % ispitanih, nikada u svoje slobodno vrijeme ne otputuje na odmor.

Graf 12

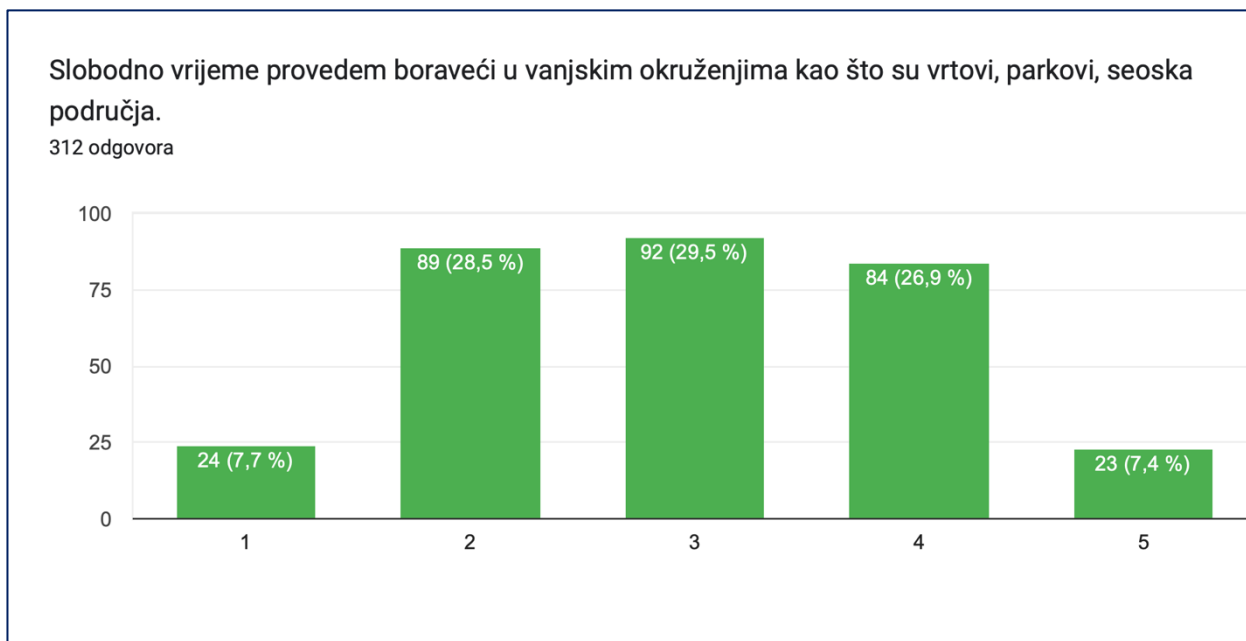
Prikaz koliko često ispitanici u svoje slobodno vrijeme odputuju na odmor



Osmim pitanjem željelo se provjeriti koliko često mladi svoje slobodno vrijeme provode na otvorenom, u prirodi, parkovima ili na seoskim područjima. Takav oblik korištenja slobodnog vremena može nam koristiti kao bijeg od svakodnevnice koja sve češće u životima mladih uključuje užurban tempo života, gradski život i sveprisutnu tehnologiju. Osim toga provođenje vremena u prirodi može koristiti i mentalnom zdravlju, relaksaciji i smanjenju količine stresa. Na tvrdnju „Slobodno vrijeme provodim boraveći u vanjskim okruženjima kao što su vrtovi, parkovi, seoska područja.“ 92 ispitanika, odnosno 29,5 %, odgovorilo je ocjenom 3 koja nam govori kako svoje slobodno vrijeme povremeno provode u vanjskim okruženjima. 28,5 % ispitanika, točnije njih 89, slobodno vrijeme rijetko provodi u vanjskim okruženjima, a njih 84 (26,9 %) često. Odgovori „nikada“ i „uvijek“ podjednako su zastupljeni, odnosno za prvi su se odlučila 24 ispitanika (7,7 %), a za drugi 23 (7,4 %).

Graf 13

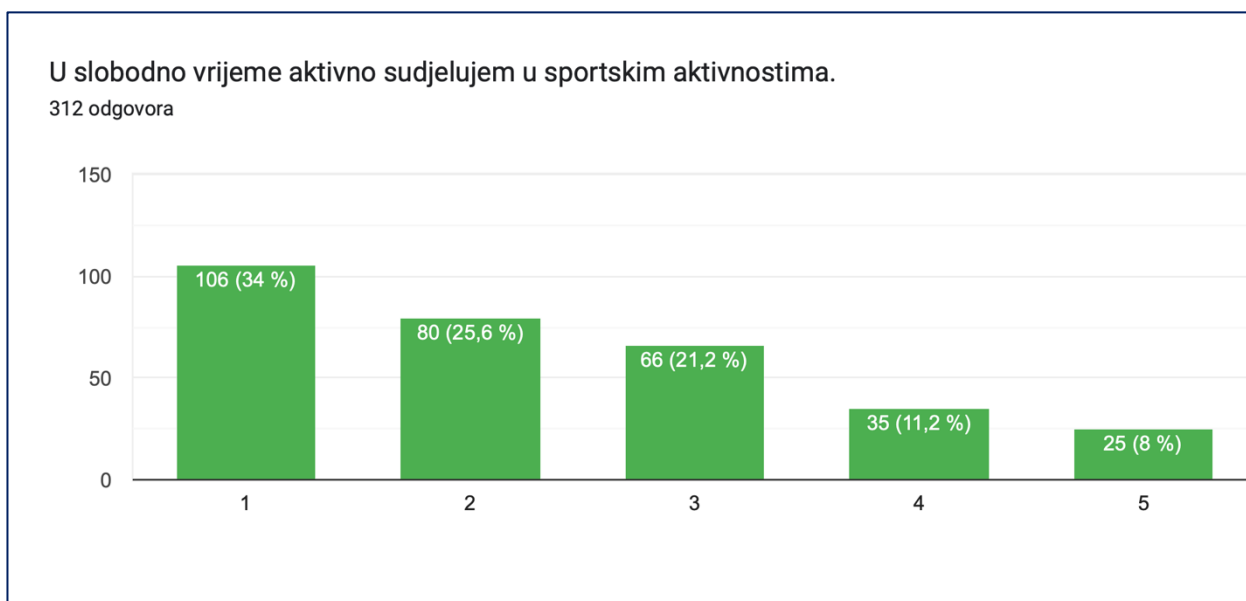
Prikaz koliko često ispitanici slobodno vrijeme provode u vanjskim okruženjima



Odgovori prikupljeni devetim pitanjem ovoga dijela upitnika prikazuju zanimljive rezultate. Većina ispitanika, čak njih 106, odnosno 34 %, izjavilo je kako u slobodno vrijeme nikada aktivno ne sudjeluju u sportskim aktivnostima, uzrok tome može biti nedostatak interesa za sport, užurban način života, lijenost ili moguće zdravstvene prepreke, u svakom slučaju jasno je kako se mora povećati svijest o važnosti fizičke aktivnosti, posebno među djecom i mlađom populacijom kako bi stekli zdrave navike od rane dobi. 25 ispitanika, odnosno 8 %, reklo kako se uvijek u svoje slobodno vrijeme bave sportskim aktivnostima. 80 ispitanika (25,6 %) reklo je kako to radi rijetko, a 66 ispitanika (21,2 %) povremeno. 35 osoba (11,2 %) koje su sudjelovale u ovom istraživanju u svoje slobodno vrijeme često aktivno sudjeluju u sportskim aktivnostima. Treba uzeti u obzir da pitanje ne definira konkretno na koji oblik sportskih aktivnosti se misli i što se točno smatra sportskim aktivnostima, ali podaci pokazuju kako određeni ispitanici ipak imaju razvijenu svijest o zdravstvenim i društvenim prednostima sporta, kao i motivaciju i interes za bavljenje nekom fizičkom aktivnosti.

Graf 14

Prikaz koliko često ispitanici u slobodno vrijeme aktivno sudjeluju u sportskim aktivnostima

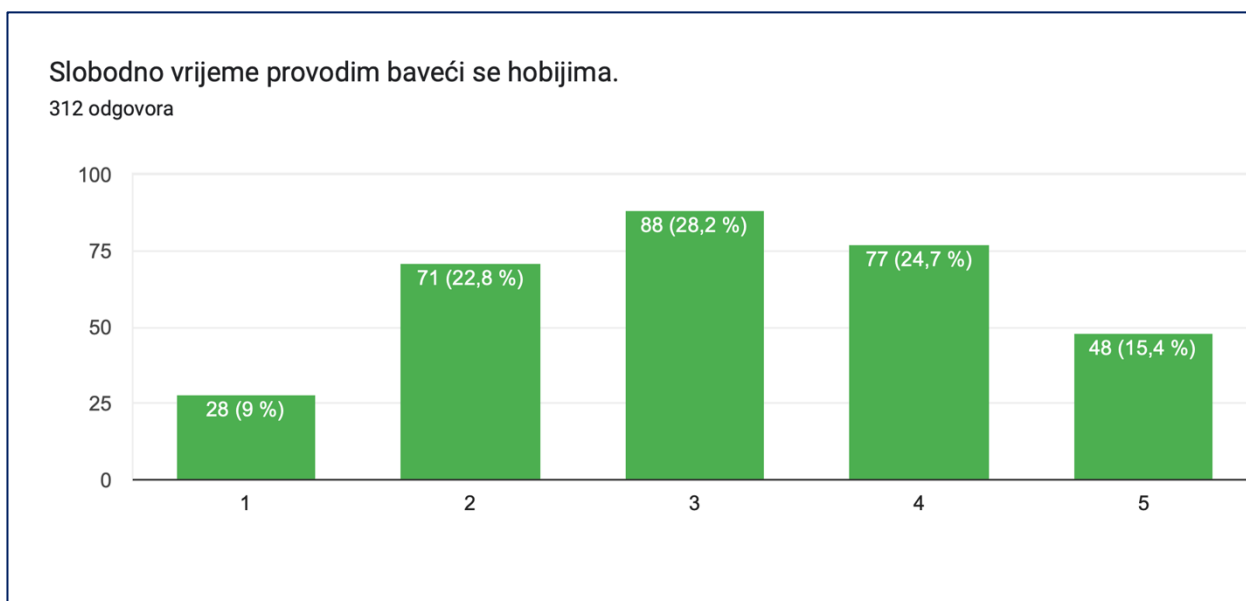


Posljednje pitanje ovog seta ispituje koliko često se mladi bave hobijima u svoje slobodno vrijeme. 28 ispitanika (9 %) reklo je kako se nikada ne bave hobijima u slobodno vrijeme, a 71 ispitanik (22,8 %) rijetko. 28,2 % ispitanika, točnije njih 88, povremeno se bavi nekim hobijem u slobodno vrijeme. 77 osoba (24,7 %) svoje slobodno vrijeme često provode baveći se hobijima, a 48 ispitanika (15,4 %) uvijek.

Prema ovim podacima može se pretpostaviti da bavljenje hobijem u slobodno vrijeme mladima nije nužno uvijek prioritet. Kada uzmemo u obzir podatke dobivene drugim pitanjem ovog dijela anketnog upitnika, može se zaključiti kako mladi radije biraju koristiti slobodno vrijeme za opuštanje na kraju dana nego za bavljenje nekim hobijem.

Graf 15

Prikaz koliko često ispitanici slobodno vrijeme provode baveći se hobijima



III. dio: mentalno zdravlje

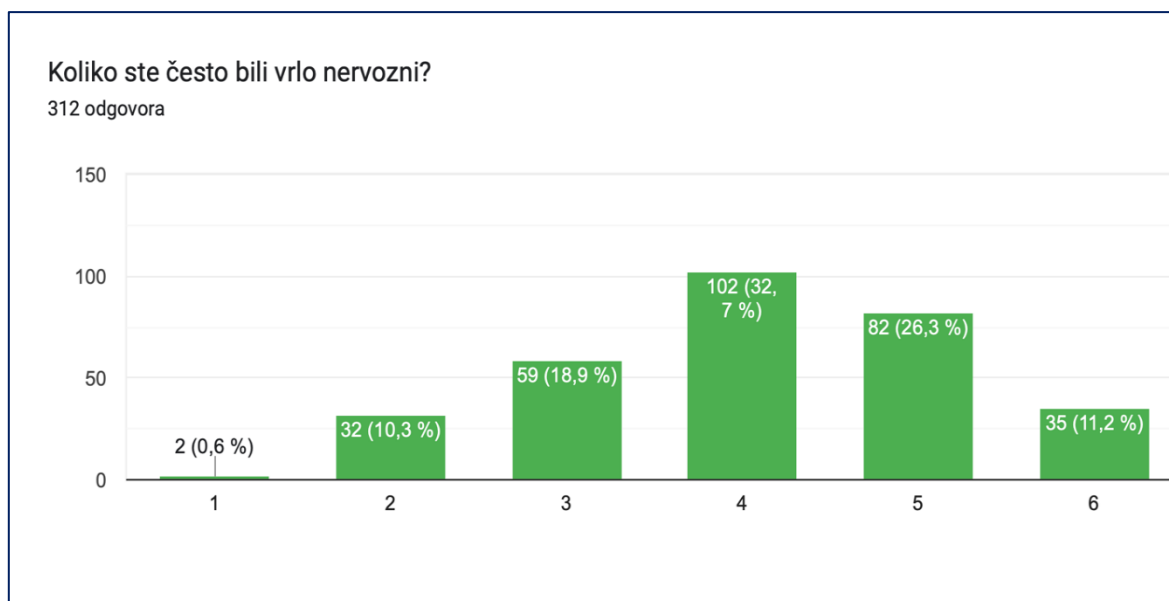
Posljednjim, trećim dijelom ovog anketnog upitnika ispitivalo se mentalno zdravlje mladih, odnosno emocije koje su možda osjećali u proteklih mjesec dana, koristeći *Kratki upitnik mentalnog zdravlja – MHI-5* (Berwick i sur., 1991.; Davies i sur., 1988) kojeg je adaptirala i priredila Slišković, A. (2020). Ispitanici su na ova pitanja također odgovarali putem Likertove skale, stupnjevanjem od jedan do šest, gdje je 1 – nikad, 2 – jednom ili dva puta, 3 – jednom tjedno, 4 – nekoliko puta tjedno, 5 – gotovo svaki dan, 6 – svaki dan.

Na prvo pitanje „Koliko ste često bili nervozni?“ najviše ispitanika odgovorilo je nekoliko puta tjedno, točnije njih 102 (32,7 %). 82 ispitanika, odnosno 26,3 % od ukupno ispitanih, odgovorilo je kako su gotovo svaki dan bili nervozni. 35 ispitanika (11,2 %) nervozu je u posljednjih mjesec dana osjećalo svakodnevno, a 2 ispitanika (0,6 %) nikada. 18,9 % sudionika ovog istraživanja, točnije njih 59, bilo je nervozno jednom tjedno, a njih 32 (10,3 %) jednom ili dvaput u mjesec dana. Povećana učestalost osjećaja nervoze može biti uzrokovana nizom faktora, a obzirom da se ispituje učestalost ovog osjećaja u posljednjih

mjesec dana, jedan od faktora može biti i vrijeme provođenja ankete koje je bilo tijekom ispitnih rokova.

Graf 16

Prikaz učestalosti osjećaja nervoze kod ispitanika

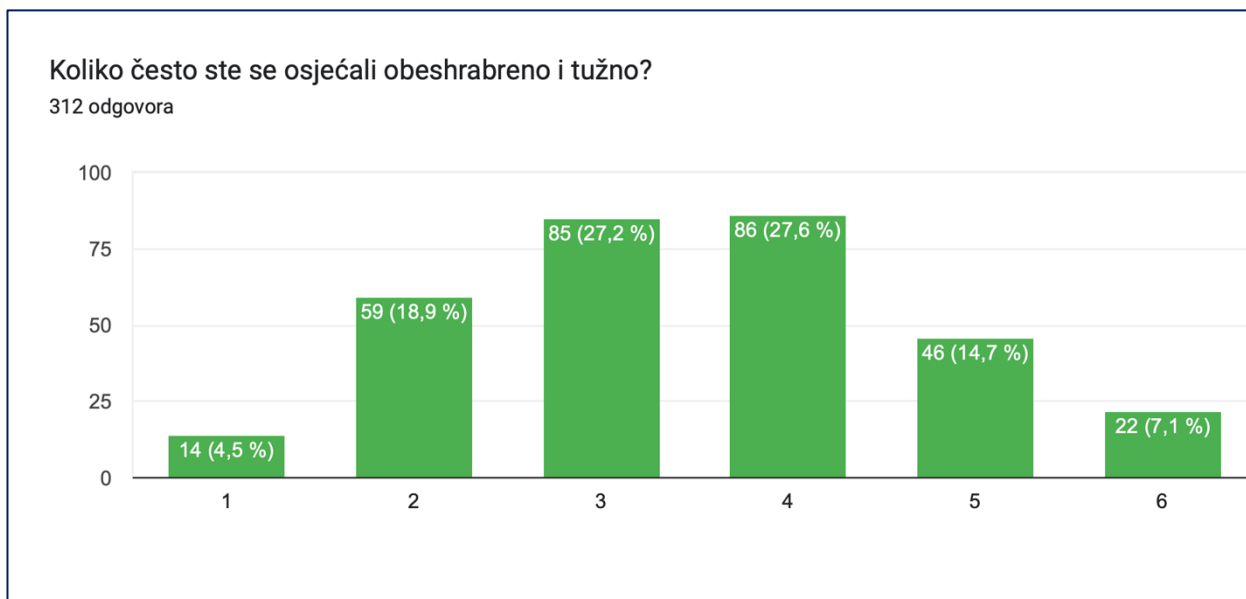


Drugim pitanjem ispitivala se učestalost osjećaja obeshrabrenosti i tuge među mladima. Podjednak broj ispitanika odgovorio je kako su se u posljednjih mjesec dana osjećali obeshrabreno i tužno jednom do nekoliko puta tjedno, za prvi od ovih odgovora odlučilo se 85 (27,2 %) ispitanika, a za drugi 86 (27,6 %). 46 (14,7 %) ispitanika navelo je kako su obeshrabrenost i tugu u posljednjih mjesec dana osjećali gotovo svaki dan. 22 (7,1 %) sudionika istraživanja osjećali su se tužno i obeshrabreno svakodnevno, a njih 14 (4,5 %) nikada. 18,9 % ispitanika, odnosno njih 59 reklo je kako su obeshrabrenost i tugu osjećali jednom ili dva puta u posljednjih mjesec dana.

Ovim podacima prikazano je kako su mladi zapravo često izloženi negativnim emocijama, no s obzirom na to da je provođenje ankete bilo za vrijeme trajanja ispitnih rokova, moguće je da su se ovakvi osjećaji kod ispitanika toliko često javljali upravo zbog takvih okolnosti.

Graf 17

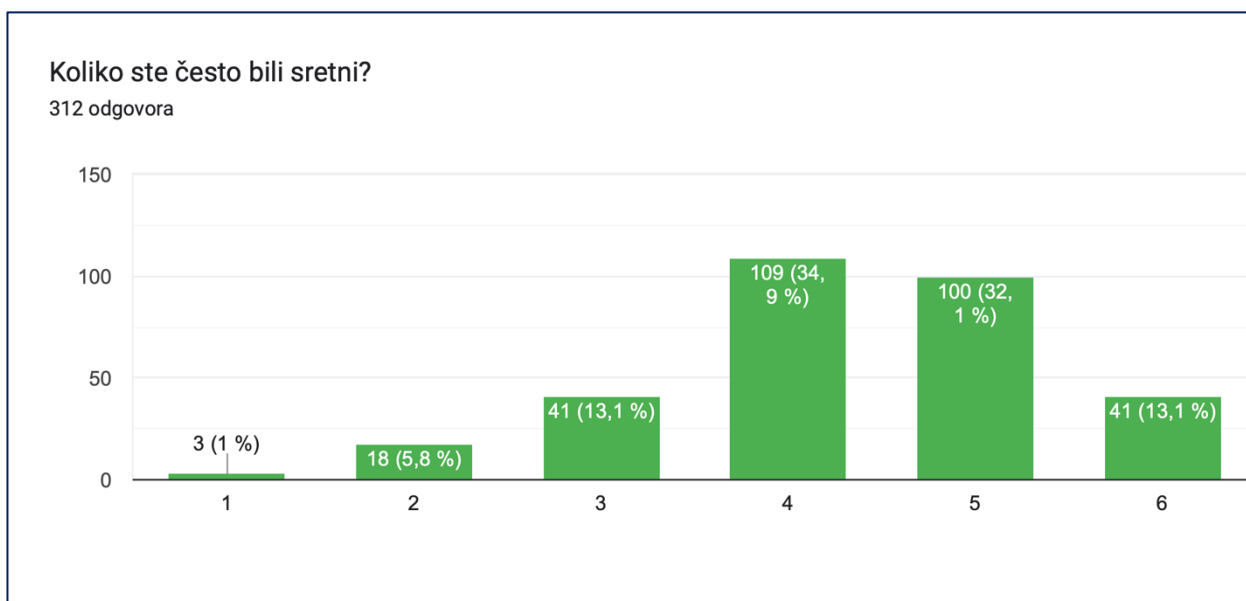
Prikaz učestalosti osjećaja tuge i obeshrabrenosti kod ispitanika



Sljedećim pitanjem ispitivalo se koliko često su se sudionici istraživanja u posljednjih mjesec dana osjećali sretno. Najviše ispitanika, njih 109 (34,9 %) navelo je kako su osjećali sreću nekoliko puta tjedno, ovo sugerira da je za mnoge sreća redovan, ali ne svakodnevni dio života, što može ukazivati na relativno stabilan, ali ne uvijek konstantan osjećaj zadovoljstva. Samo 1 % ispitanika, točnije njih troje, nikada se u posljednjih mjesec dana nisu osjećali sretno. 18 sudionika ovog istraživanja (5,8 %) sreću je osjećalo jedan do dva puta mjesečno, a 41 ispitanik (13,1 %) jednom tjedno. Smanjena učestalost osjećaja sreće može biti posljedica različitih osobnih, socijalnih ili ekonomskih faktora. 100 ispitanika osjećalo se sretno gotovo svaki dan, odnosno 32,1 % od ukupnog broja ispitanika, a 41 ispitanik (13,1 %) osjećao se sretno svakodnevno. Svakodnevno možemo osjećati brojne emocije, važno je pritom težiti poboljšanju općeg blagostanja i mentalnog zdravlja te ne dopustiti da negativne emocije zavladaју našim životima. U takvim situacijama važno je na vrijeme reagirati i tražiti pomoć ukoliko je ona potrebna.

Graf 18

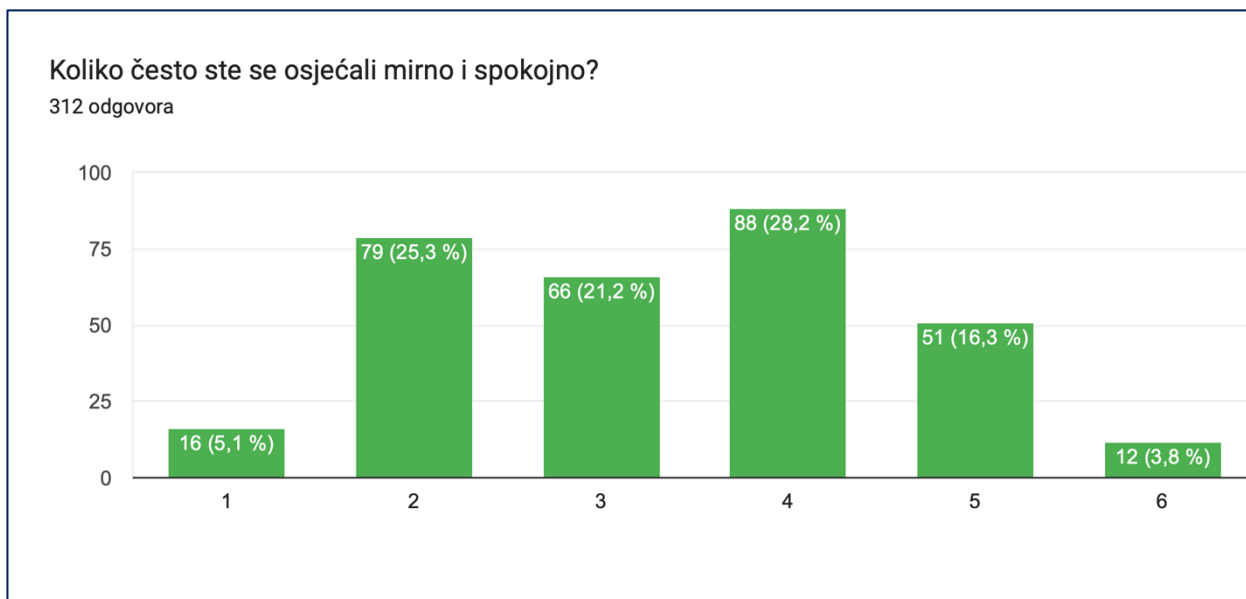
Prikaz učestalosti osjećaja sreće kod mladih



Rezultati četvrtog pitanja o učestalosti osjećaja mira i spokoja među sudionicima istraživanja otkrivaju raznolike obrasce iskustava tijekom posljednjeg mjeseca. Najveći broj ispitanika, njih 79 (25,3 %) navelo je kako su se samo jednom ili dva puta osjećali mirno i spokojno, a razlog tome može biti užurban način života ili djelovanje drugih stresora, kao već spomenut period ispitnih rokova. 16 ispitanika (5,1 %) odabralo je odgovor „nikada“, a 12 ispitanika (3,8 %) odgovor „svaki dan“. 66 ispitanika (21,2 %) jednom su tjedno osjećali mir i spokoj, a 88 ispitanika (28,2 %) nekoliko puta tjedno. 16,3 % ispitanika, odnosno njih 51, u posljednjih mjesec dana su se gotovo svaki dan osjećali mirno i spokojno.

Graf 19

Prikaz učestalosti osjećaja mira i spokoja kod mladih

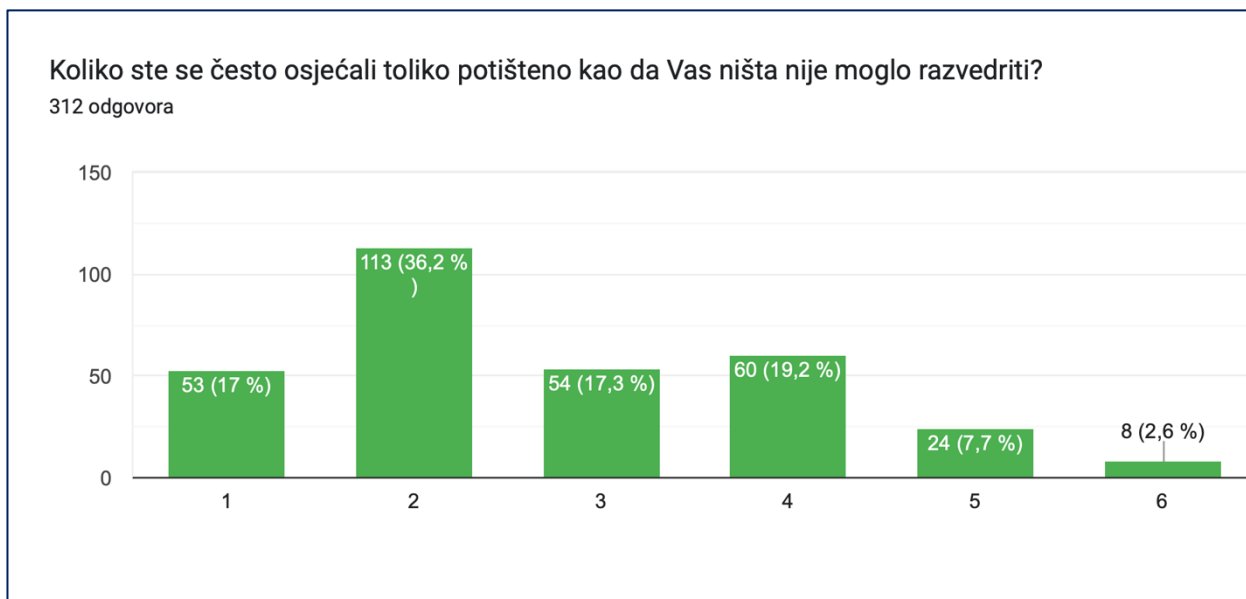


Posljednjim pitanjem ove ankete ispitivala se učestalost osjećaja potištenosti kod mladih, do tolike razine intenziteta da ih ništa nije moglo razvedriti. 8 ispitanika (2,6 %) navelo je kako su se u posljednjih mjesec dana svakodnevno osjećali toliko potišteno da ih ništa nije moglo razvedriti. 24 sudionika istraživanja (7,7 %) kao odgovor na ovo pitanje odabralo je „gotovo svaki dan“, a 60 ispitanik (19,2 %) odgovor „nekoliko puta tjedno“. U posljednjih mjesec dana veliku razinu potištenosti 54 ispitanika (17,3 %) osjećali su jednom tjedno, a 113 ispitanika (36,2 %) jednom ili dva puta mjesečno. 17 % ispitanih, odnosno 53 ispitanika, nikada se u posljednjih mjesec dana nisu osjećali toliko potišteno kao da ih ništa ne može razvedriti.

Prema dobivenim podacima može se vidjeti kako na sreću veći dio ispitanika ovako velike razine potištenosti ne osjeća toliko često, ali trebalo bi razmisliti o poduzimanju nekih koraka kako bi se učestalost ovog osjećaja još smanjila. Pozitivno je to što je najveći broj ispitanika, u odnosu na druga pitanja, upravo na ovo pitanje reklo kako se nikada ne osjeća toliko potišteno.

Graf 20

Prikaz učestalosti osjećaja potištenosti kod mladih



4.5. Testiranje hipoteza

H1 Ne postoji statistički značajna razlika između demografskih obilježja (dob i spol) ispitanika i zadovoljstva količinom slobodnog vremena.

H101 Ne postoji statistički značajna razlika između spola ispitanika i zadovoljstva količinom slobodnog vremena.

Tablica 1 prikazuje rezultate t-testa za zadovoljstvo količinom slobodnog vremena s obzirom na spol ispitanika. Korištena razina značajnosti je 0.05, odnosno 5%. Ukupan broj muških ispitanika bio je 48, a ženskih 263. Ispitanici su zadovoljstvo količinom slobodnog vremena stupnjevali putem Likertove skale od 1 do 5, gdje je 1 - uopće nisam zadovoljan/-na, a 5 – iznimno sam zadovoljan/-na. Dobivenim rezultatima vidljivo je kako su muški ispitanici u prosjeku nešto zadovoljniji količinom slobodnog vremena (3,54) od ženskih ispitanika (3,17). Varijanca zadovoljstva kod muškaraca je nešto veća (1.57) u usporedbi sa ženama (1.32), što ukazuje na nešto veću varijabilnost među muškarcima. S obzirom na to da je p vrijednost (0.048) manja od 0.05, postoji statistički značajna razlika u zadovoljstvu

količinom slobodnog vremena između muških i ženskih ispitanika, zbog čega se hipoteza H101 odbacuje.

Tablica 1

Vrijednosti t-testa za zadovoljstvo količinom slobodnog vremena s obzirom na spol ispitanika

	<i>Zadovoljstvo količinom slobodnog vremena (M)</i>	<i>Zadovoljstvo količinom slobodnog vremena (Ž)</i>
Prosjek	3,541666667	3,178707224
Varijanca	1,572695035	1,315270078
Broj ispitanika	48	263
Sjedinjena varijanca	1,35442533	
Pretpostavljena razlika u srednjim vrijednostima	0	
Stupnjevi slobode	309	
t-statistika	1,98700456	
P(T<=t) dvostrana p-vrijednost	0,047804657	
Kritična vrijednost t (dvostrani test)	1,967670885	

H102 Ne postoji statistički značajna razlika između dobi ispitanika i zadovoljstva količinom slobodnog vremena.

Kako bi se utvrdilo postoji li statistički značajna razlika između dobi ispitanika i zadovoljstva količinom slobodnog vremena koristili su se Pearsonov koeficijent korelacije te t-test kako bi se saznala p vrijednost. Za svaku dobnu skupinu izračunato je prosječno zadovoljstvo količinom slobodnog vremena, što je prikazano u Tablici 2. Dobiven Pearsonov koeficijent korelacije iznosi -0,595338142, a p vrijednost 8,49094E-10. S obzirom na to da je Pearsonov koeficijent korelacije negativan to nam ukazuje na umjereno jaku negativnu korelaciju između dobi ispitanika i zadovoljstva količinom slobodnog vremena, odnosno da u ovom slučaju mlađi ispitanici imaju tendenciju imati veće zadovoljstvo količinom slobodnog vremena u odnosu na starije ispitanike. S obzirom na to da je i p vrijednost t-testa vrlo mala dokazuje se kako postoji statistički značajna razlika između dobi ispitanika i zadovoljstva količinom slobodnog vremena. Iz tog razloga odbacuje se i hipoteza H102.

Zaključno, odbacuje se hipoteza (H1) kako ne postoji statistički značajna razlika između demografskih obilježja (dob i spol) i zadovoljstva količinom slobodnog vremena.

Tablica 2

Prikaz dobi ispitanika i prosječnog zadovoljstva količinom slobodnog vremena

Dob ispitanika	Prosječno zadovoljstvo količinom slobodnog vremena
18	3
19	3,625
20	3,375
21	3,333333333
22	3,109090909
23	3,396226415
24	3,184210526
25	3
26	3,307692308
27	2,5
28	3
29	3
33	2,666666667
35	3

H2 Ne postoji statistički značajna razlika između demografskih obilježja (dob i spol) ispitanika i zadovoljstva upravljanja slobodnim vremenom.

H201 Ne postoji statistički značajna razlika između spola ispitanika i zadovoljstva upravljanja slobodnim vremenom.

Za provjeru predstavljene hipoteze koristio se hi kvadrat test. $\chi^2 = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$ gdje je O_i stvarna frekvencija, a E_i očekivana frekvencija. Na razini značajnosti od 0,05, p vrijednosti izračunata s pomoću hi kvadrat testa iznosi 0,57630357. Budući da je p vrijednost veća od 0,05, nema statistički značajne razlike između spola ispitanika i zadovoljstva upravljanjem

slobodnim vremenom, čime se ova hipoteza potvrđuje. U *Tablici 3* prikazane su stvarne i očekivane frekvencije, kao i p vrijednost.

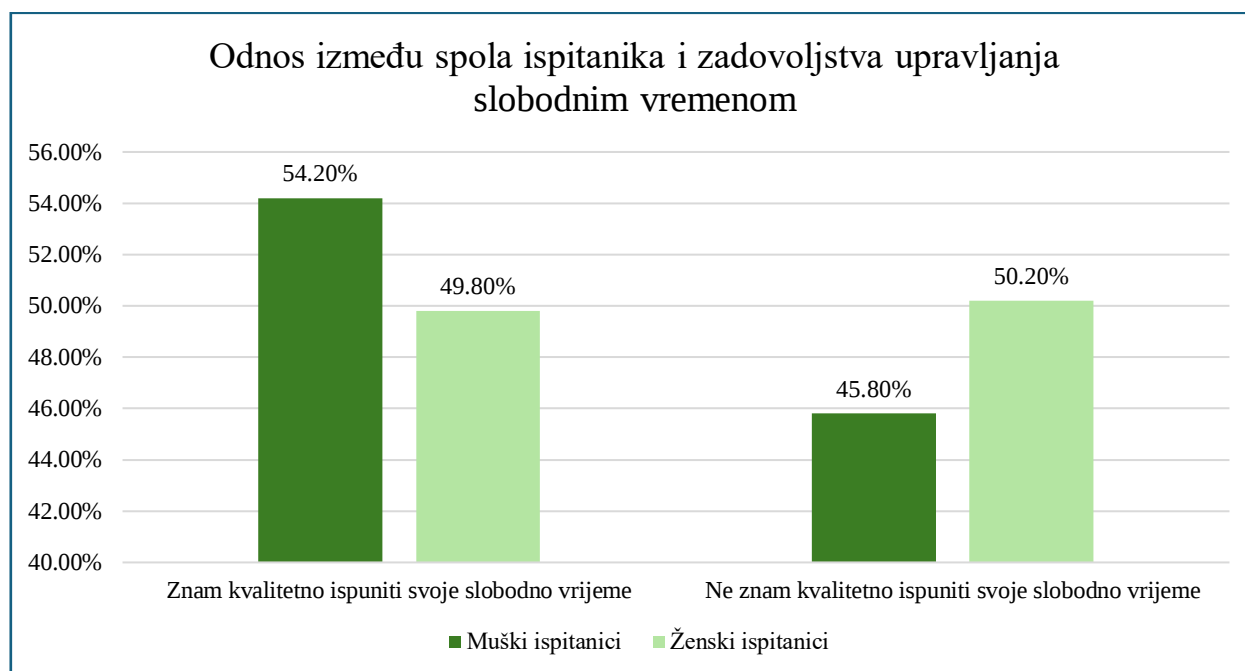
Tablica 3

Prikaz stvarnih i očekivanih frekvencija i p vrijednosti

	Zadovoljstvo "da"	Zadovoljstvo "ne"	Ukupno	0,57630357
M	26	22	48	
Ž	131	132	263	
Ukupno	157	154	311	
	Zadovoljstvo "da"	Zadovoljstvo "ne"		
M	24,22	23,78		
Ž	132,78	130,22		

Graf 21

Grafički prikaz odnosa između spola ispitanika i zadovoljstva upravljanja slobodnim vremenom



H202 Ne postoji statistički značajna razlika između dobi ispitanika i zadovoljstva upravljanja slobodnim vremenom.

Kako bi se ispitala povezanost između dobi ispitanika i zadovoljstva upravljanja slobodnim vremenom također se koristio hi kvadrat test. U prvom dijelu *Tablice 4* prikazane su stvarne frekvencije, a u drugom očekivane. Korištena razina značajnosti bila je 0,05, a s obzirom na to da je dobivena p vrijednost 0,22363903, može se zaključiti da postoji statistički značajna povezanost između dobi ispitanika i zadovoljstva upravljanja slobodnim vremenom čime se hipoteza H202 odbacuje.

S obzirom na to da je H201 potvrđena, a H202 odbačena, hipoteza (H2) koja pretpostavlja da ne postoji statistički značajna razlika između demografskih obilježja ispitanika (dob i spol) i zadovoljstva upravljanja slobodnim vremenom može se samo djelomično potvrditi.

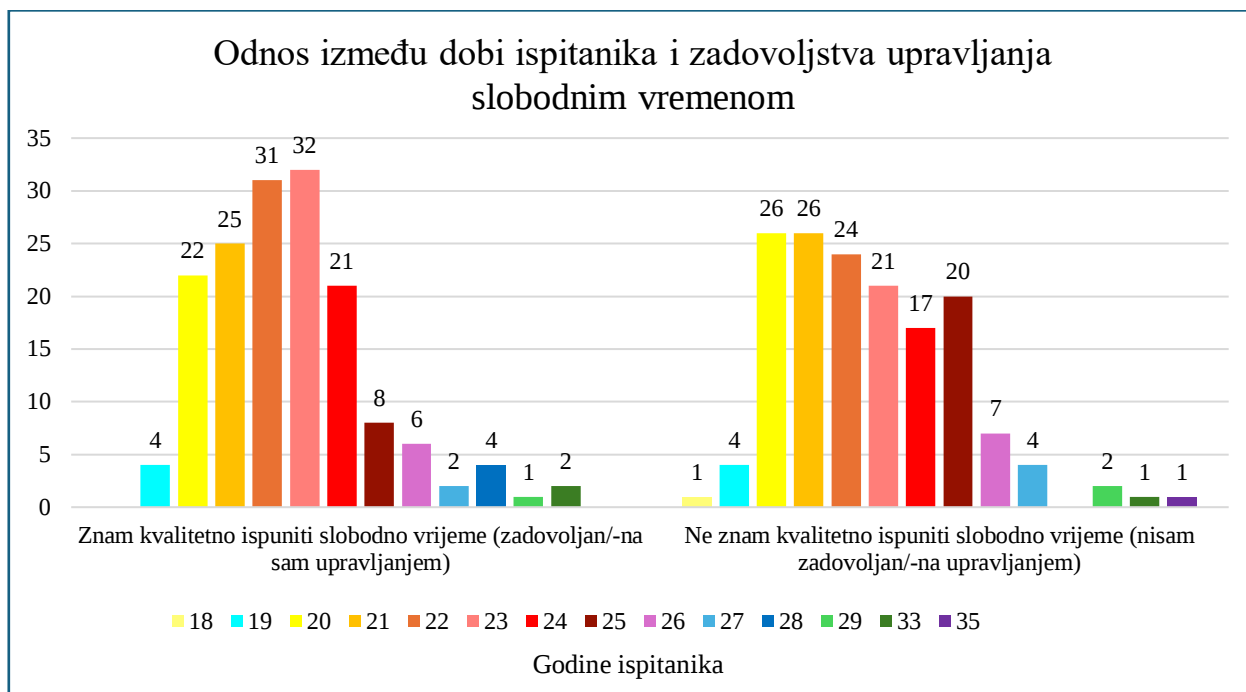
Tablica 4

Prikaz stvarnih i očekivanih frekvencija i p vrijednosti hi kvadrat testa

	Zadovoljstvo "da"	Zadovoljstvo "ne"	Ukupno			Zadovoljstvo "da"	Zadovoljstvo "ne"
18 god	0	1	1		18 god	0,51	0,49
19 god	4	4	8		19 god	4,05	3,94
20 god	22	26	48		20 god	24,31	23,69
21 god	25	26	51		21 god	25,82	25,17
22 god	31	24	55		22 god	27,85	27,14
23 god	32	21	53		23 god	26,83	26,16
24 god	21	17	38		24 god	19,24	18,75
25 god	8	20	28		25 god	14,17	13,82
26 god	6	7	13		26 god	6,58	6,41
27 god	2	4	6		27 god	3,03	2,96
28 god	4	0	4		28 god	2,02	1,97
29 god	1	2	3		29 god	1,51	1,48
33 god	2	1	3		33 god	1,51	1,48
35 god	0	1	1		35 god	0,51	0,49
Ukupno	158	154	312				
		0,22363903					

Graf 22

Grafički prikaz odnosa između dobi ispitanika i zadovoljstva upravljanja slobodnim vremenom



H3 Postoji povezanost između načina provođenja slobodnog vremena i mentalnog zdravlja ispitanika.

Trećom hipotezom ispituje se povezanost između načina provođenja slobodnog vremena i mentalnog zdravlja ispitanika, odnosno očekuje se da takva povezanost postoji. U nastavku slijedi prikaz podataka koji predstavljaju povezanost navedenih varijabli. Kod prikaza rezultata uzimali su se podaci vezani za ispitanike koji su naveli da svoje slobodno vrijeme uvijek koriste za određene aktivnosti, računala se njihova prosječna količina slobodnog vremena kao i prosječna učestalost pojave određenih emocija.

Ispitanici koji u svoje slobodno vrijeme uvijek vole biti sami, njih 19, u posljednjih mjesec dana u prosjeku su bili gotovo svaki dan nervozni, osjećali su se tužno i obeshrabreno nekoliko puta tjedno, a jednako učestalo osjećali su i sreću. Mirno i spokojno osjećali su se jednom tjedno, a toliko potišteno da ih ništa nije moglo razvedriti nekoliko puta tjedno.

70 ispitanika navelo je kako uvijek svoje slobodno vrijeme provode opuštajući se na kraju dana. U posljednjih mjesec dana nekoliko puta tjedno osjećali su se nervozno, a jednako toliko osjećali su se mirno i spokojno. Jednom tjedno bili su obeshrabreni i tužni, a gotovo svaki dan sretni. Potištenost do razine da ih ništa ne može razvedriti u prosjeku su osjećali jednom tjedno.

39 sudionika istraživanja uvijek u svoje slobodno vrijeme posjećuju svoju obitelj i/ili prijatelje. Oni nekoliko puta tjedno osjećaju nervozu, a jednom tjedno se osjećaju obeshrabreno i tužno. Ovi ispitanici u prosjeku su gotovo svaki dan sretni, a uz to nekoliko puta tjedno osjećaju se mirno i spokojno. Samo jednom do dva puta mjesečno ovi ispitanici osjećaju veliku razinu potištenosti.

21 ispitanik uvijek svoje slobodno vrijeme koristi za izlazak na ručak ili večeru sa svojom obitelji i/ili prijateljima. Ovi ispitanici u posljednjih su mjesec dana nervozu prosječno osjećali nekoliko puta tjedno, a tugu i obeshrabrenost jednom tjedno. Sretni su bili nekoliko puta tjedno, a jednako toliko osjećali su mir i spokoj. Toliko potišteno, kao da ih ništa ne može razvedriti osjećali su se jednom tjedno.

Velik broj ljudi u svoje slobodno vrijeme voli se zabaviti na neki način, 32 ispitanika ovog istraživanja svoje slobodno vrijeme uvijek koristi za zabavne aktivnosti s drugima. Ti ispitanici nekoliko puta tjedno osjećaju nervozu, ali jednako toliko mir i spokoj. U posljednjih mjesec dana u prosjeku su jednom tjedno bili obeshrabreni i tužni, a gotovo svaki dan sretni. Velike razine potištenosti osjećali su jednom do dva puta unutar posljednjih mjesec dana.

Samo osam ispitanika ovog istraživanja navelo je kako u svoje slobodno vrijeme uvijek sudjeluju u radu nekog kluba, zajednice ili vjerske organizacije. U posljednjih mjesec dana prosječno su se osjećali nervozno, tužno i obeshrabreno jednom tjedno, dok su gotovo svaki dan bili sretni. Nekoliko puta tjedno osjećali su mir i spokoj, a jednom do dva puta mjesečno veliku potištenost.

U svoje slobodno vrijeme 16 ispitanika uvijek otputuje negdje na odmor. Nekoliko puta tjedno u posljednjih mjesec dana osjećali su nervozu, a jednako toliko mir i spokoj. U prosjeku jednom tjedno osjećali su tugu obeshrabrenost i potištenost, ali unatoč tome gotovo svaki dan osjećali su sreću.

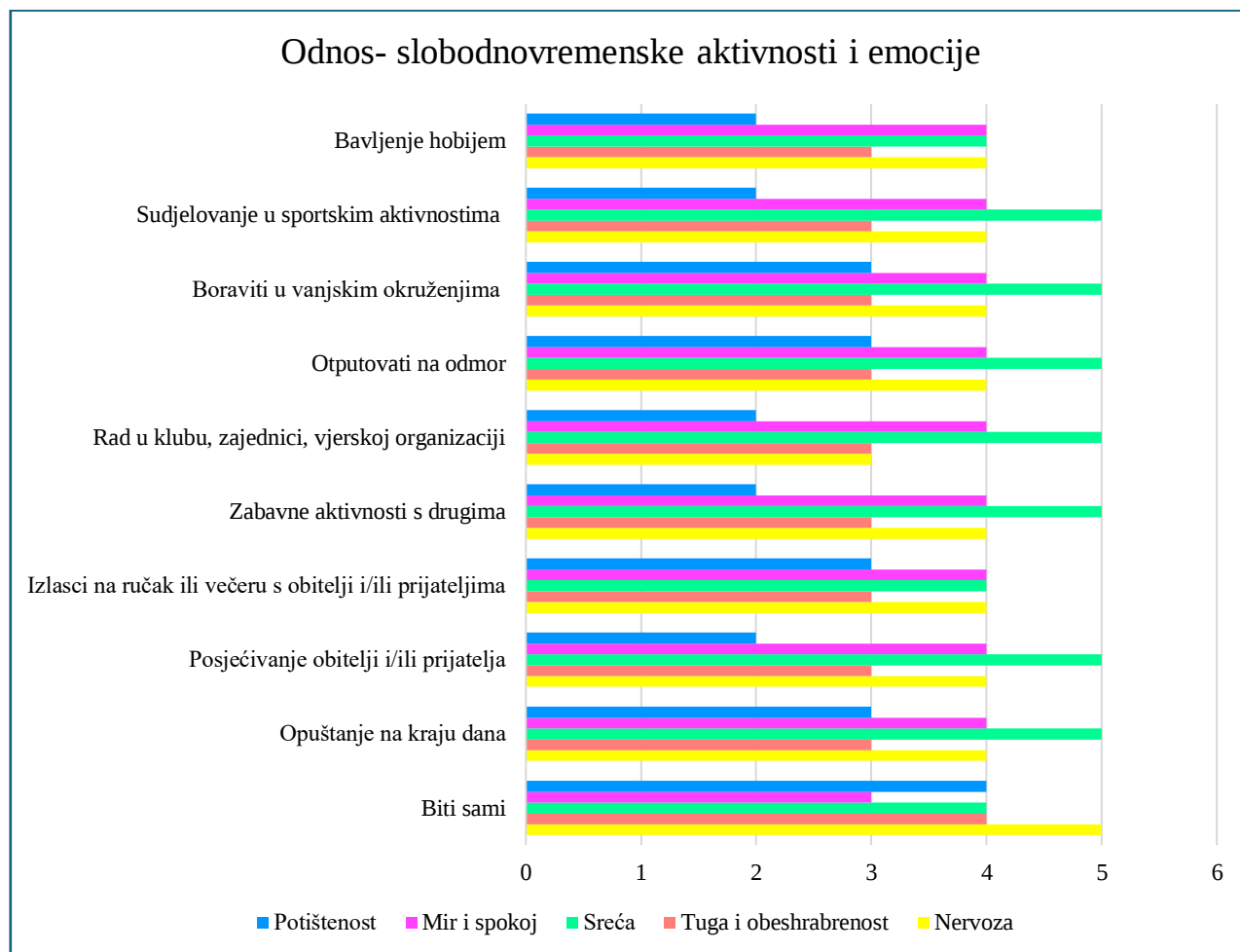
23 ispitanika svoje slobodno vrijeme uvijek voli provoditi boraveći u vanjskim okruženjima, poput vrtova, parkova ili seoskih područja. U posljednjih mjesec dana, nervozu, mir i spokoj osjećali su nekoliko puta tjedno, a sreću gotovo svaki dan. Kod ovih ispitanika jednom tjedno javljali su se osjećaji tuge, obeshrabrenosti i potištenosti.

25 sudionika istraživanja svoje slobodno vrijeme uvijek koriste za aktivno sudjelovanje u sportskim aktivnostima. Podjednako su često, odnosno nekoliko puta tjedno u posljednjih mjesec dana, ovi ispitanici osjećali nervozu, ali i mir i spokoj, dok su gotovo svakodnevno bili sretni. Jednom tjedno bili su obeshrabreni i tužni, a jednom ili dva puta mjesečno potišteni do razine da ih ništa nije moglo razvedriti.

Na posljatku, 48 ispitanika svoje slobodno vrijeme uvijek provodi baveći se nekim hobiem. U posljednjih mjesec dana, prosječno nekoliko puta tjedno osjećali su nervozu, sreću te mir i spokoj. Jednom tjedno javljao se osjećaj tuge i obeshrabrenosti, a jednom ili dva puta u mjesec dana osjećaj potištenosti.

Graf 23

Prikaz prosječne učestalosti osjećanja ispitanih emocija u odnosu na način korištenja slobodnog vremena.



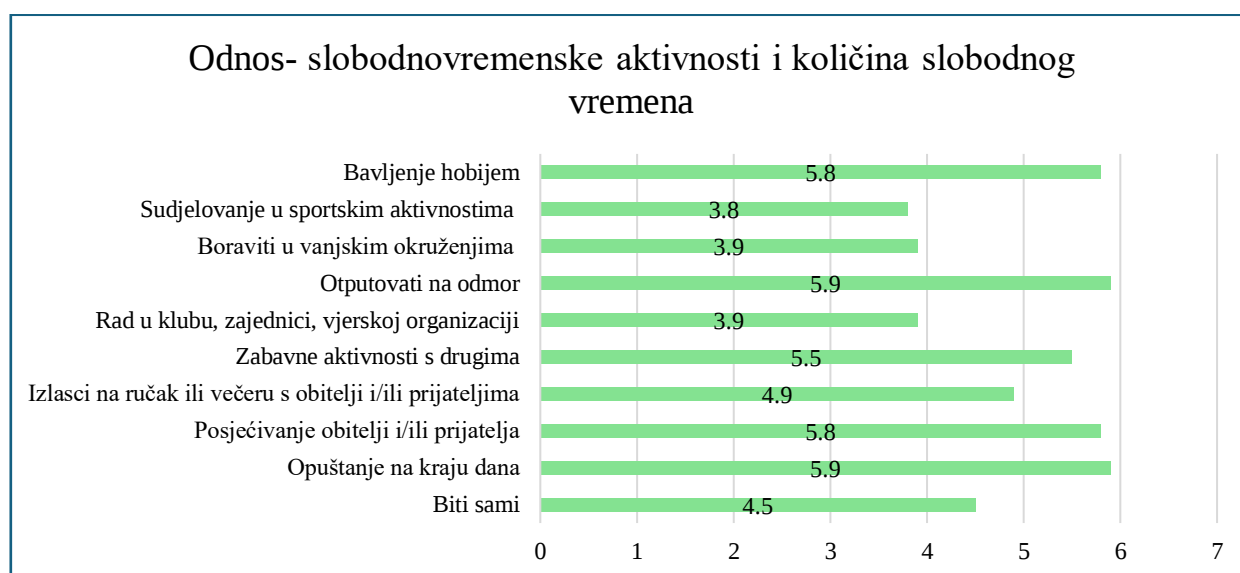
Na temelju dobivenih podataka može se vidjeti kako se osjećaji tuge i obeshrabrenosti kod svih ispitanika, neovisno kojom slobodnovremenskom aktivnosti se oni bave, javljaju jednako često, a samo kod ispitanika koji u slobodno vrijeme uvijek vole biti sami nešto češće. Isti ti ispitanici se najčešće, u odnosu na druge ispitanike, osjećaju toliko potišteno da ih ništa ne može razvedriti, a osim toga pokazuju i rjeđu pojavu osjećaja mira i spokoja kao i najveću učestalost osjećaja nervoze. S druge strane, nervozu najrjeđe osjećaju ispitanici koji u slobodno vrijeme sudjeluju u radu nekog kluba, zajednice ili vjerske organizacije.

Treća hipoteza ovog istraživanja može se potvrditi s obzirom na to da se pokazalo kako postoji povezanost između načina korištenja slobodnog vremena i mentalnog zdravlja mladih.

Zanimljivo je primijetiti da osobe s nešto manje slobodnog vremena od prosjeka, rjeđe osjećaju potištenost.

Graf 24

Prikaz prosječne količine slobodnog vremena osoba koje se uvijek u svoje slobodno vrijeme bave navedenim aktivnostima



U Grafu 24 kratko je prikazana i prosječna količina slobodnog vremena za ispitanike koji su rekli kako uvijek svoje slobodno vrijeme koriste za određenu aktivnost. Prema dobivenim podacima osobe koje uvijek sudjeluju u sportskim aktivnostima u svoje slobodno vrijeme u prosjeku imaju najmanje slobodnog vremena dnevno, a oni koji putuju na odmor i koji se opuštaju na kraju dana najviše. Razumljivo je da osobe koje slobodno vrijeme koriste za putovanja na raspolaganju moraju imati nešto više slobodnog vremena, no zanimljivo je kako osobe koje u prosjeku imaju najviše slobodnog vremena to isto vrijeme koriste za opuštanje. Razlog tome mogu biti razni stresori i intenzitet obaveza tijekom dana, ali i različito poimanje slobodnog vremena.

H4 Postoji povezanost između upotrebe digitalnih medija i društvenih mreža u slobodnom vremenu i mentalnoga zdravlja ispitanika.

Da bi se potvrdila ili odbacila četvrta hipoteza za početak se promatralo koliko ispitanika dnevno i koliko vremena koristi digitalne medije i/ili društvene mreže. Nakon toga izračunat je prosjek učestalosti osjećaja svake od navedenih emocija, a dobiveni rezultati pokazuju sljedeće:

Ispitanici koji dnevno provode jedan do tri sata slobodnog vremena koristeći digitalne medije i/ili društvene mreže, njih 172, u prosjeku su u posljednjih mjesec dana nekoliko puta tjedno osjećali nervozu, tugu i obeshrabrenost te sreću, a samo jednom tjedno mir i spokoj te potištenost do razine da ih ništa nije moglo razveseliti.

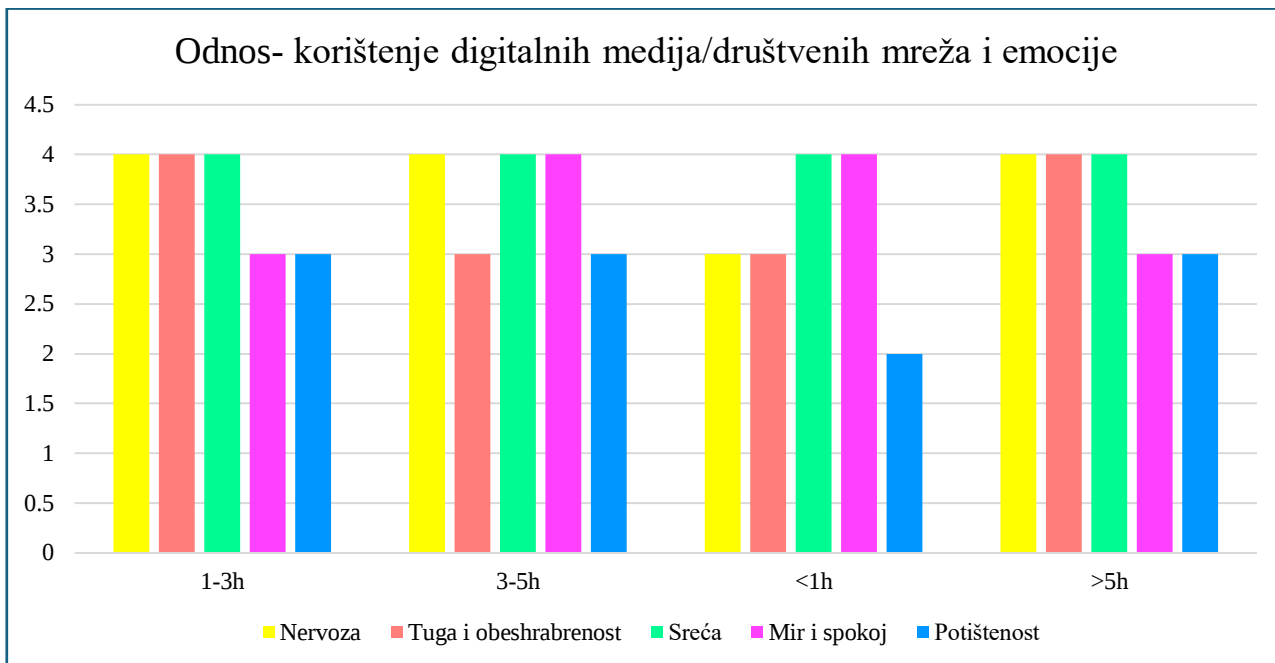
84 sudionika istraživanja navela su da dnevno tri do pet sati svog slobodnog vremena provedu koristeći društvene mreže i/ili digitalne medije. Isti ispitanici su u posljednjih mjesec dana nekoliko puta tjedno osjećali nervozu, sreću te mir i spokoj, a jednom tjedno tugu i obeshrabrenost te potištenost.

Samo 23 ispitanika u ovom istraživanju dnevno provode manje od jednog sata slobodnog vremena koristeći društvene mreže i/ili digitalne medije. Kod ovih ispitanika jednom tjedno u posljednjih mjesec dana javljao se osjećaj tuge, obeshrabrenosti i nervoze, a nešto češće, nekoliko puta tjedno osjećaj sreće, mira i spokoja. Jednom do dva puta u mjesec dana osjećali su potištenost do razine da ih ništa nije moglo razvedriti.

U istraživanju su sudjelovale 33 osobe koje dnevno potroše više od 5 sati slobodnog vremena koristeći digitalne medije i/ili društvene mreže, oni u prosjeku nekoliko puta tjedno osjećaju sreću, ali i nervozu, tugu i obeshrabrenost. Prosječno jednom tjedno u posljednjih mjesec dana javio im se osjećaj mira, spokoja, ali i visoke razine potištenosti.

Graf 23

Prikaz količine provedenog slobodnog vremena na digitalnim medijima/društvenim mrežama i prosječne učestalosti pojave ispitanih emocija



Prema prikazanim podacima vidljivo je kako su osobe koje digitalne medije i/ili društvene mreže dnevno koriste manje od jednog sata, u posljednjih mjesec dana najrjeđe osjećale nervozu u odnosu na druge ispitanike. Kod njih je također uočena najrjeđa pojava i drugih negativnih emocija koje su bile ispitane kao što su visoka razina potištenosti te tuga i obeshrabrenost. Nije primjetna tolika razlika u učestalosti pozitivnih emocija, koliko je primjetna kod smanjene pojave negativnih emocija, kao u navedenom primjeru, što ukazuje na povezanost između količine slobodnog vremena provedenog koristeći digitalne medije i/ili društvene mreže i samoprocjene mentalnog zdravlja mladih, čime se posljednja pretpostavka ovog istraživanja može potvrditi.

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati i analizirati odnos između načina korištenja slobodnog vremena i mentalnog zdravlja mladih. U istraživanju su sudjelovale 263 ženske ispitanice, 48 muških ispitanika te jedna osoba koja se nije željela izjasniti po pitanju spola, što ukupno čini uzorak od 312 ispitanika. Ispitanici istraživanja bili su dobi od 18 do 35 godina, s tim da je najveći broj ispitanika u starosti od 22 godine. Deskriptivnom analizom podataka utvrđeno je da je prosječna količina slobodnog vremena za sudionike ovog istraživanja 5,3 sata dnevno, a najveći broj ispitanika, njih 95 niti je, niti nije zadovoljno količinom slobodnog vremena kojim raspolažu. Zadovoljstvo ispunjavanjem slobodnog vremena, podjednako je raspoređeno među ispitanicima, 50,6% njih zadovoljno je, a 49,4% nije zadovoljno načinom na koji koriste svoje slobodno vrijeme. Više od 50% ispitanika dnevno provodi jedan do tri sata slobodnog vremena koristeći digitalne medije i/ili društvene mreže.

Drugim dijelom anketnog upitnika ispituju se slobodnovremenske aktivnosti, putem *Pittsburgh Enjoyable Activities Test (PEAT)* provjereno je koliko često se ispitanici bave nekom od ispitanih aktivnosti. Najčešći odgovori na ta pitanja su sljedeći: 50 % ispitanika u svoje slobodno vrijeme povremeno vole biti sami, 44,9 % ispitanika svoje slobodno vrijeme često provode opušajući se na kraju dana, 41,3 % često u slobodno vrijeme posjećuje obitelj i/ili prijatelje, a 32,4 % rijetko svoje slobodno vrijeme koristi za odlazak na ručak ili večeru s obitelji i/ili prijateljima. 38,5 % sudionika istraživanja povremeno slobodno vrijeme provodi radeći zabavne aktivnosti s drugima, a čak 66 % ispitanika nikada u slobodno vrijeme ne sudjeluje u radu nekog kluba, zajednice ili vjerske organizacije. 34,9 % ispitanih osoba rijetko otputuje na odmor u svoje slobodno vrijeme, 29,5 % ispitanika slobodno vrijeme provodi u vanjskim okruženjima, čak 34 % sudionika nikada ne sudjeluje u sportskim aktivnostima, a 28,2 % ispitanika povremeno slobodno vrijeme provodi baveći se nekim hobijem.

Posljednjim, trećim dijelom anketnog upitnika ispituje se samoprocjena mentalnog zdravlja putem Kratkog upitnika mentalnog zdravlja – MHI 5. Ispitana je učestalost pojave pet emocija u posljednjih mjesec dana, a odgovori za koje se odlučio najveći broj ispitanika su sljedeći: 32,7 % njih nervozu je osjećalo nekoliko puta tjedno, 27,6 % ispitanika jednako često osjećalo je tugu i obeshrabrenost. 34,9 % ispitanika bilo je sretno nekoliko puta tjedno,

a jednako često 28,2 % ispitanika mirno i spokojno, toliko potišteno kao da ih ništa ne može razvedriti 36,2 % ispitanika osjećalo se samo jednom ili dva puta u posljednjih mjesec dana. Prva hipoteza ovog istraživanja, kako ne postoji statistički značajna razlika između demografskih obilježja (dob i spol) ispitanika i zadovoljstva količinom slobodnog vremena se odbacuje. Provođenjem t testa i računanjem Pearsonovog koeficijenta korelacije utvrđeno je kako postoji statistički značajna razlika između dobi i zadovoljstva količinom slobodnog vremena, kao i između spola ispitanika i zadovoljstva količinom slobodnog vremena. Sljedeća pretpostavka kako ne postoji statistički značajna razlika između demografskih obilježja (dob i spol) ispitanika i zadovoljstva upravljanja svojim slobodnim vremenom može se samo djelomično potvrditi s obzirom na to da se provedenim hi kvadrat testovima pokazalo kako ne postoji statistički značajna razlika između spola ispitanika i zadovoljstva upravljanjem slobodnim vremenom, ali da postoji statistički značajna razlika između dobi ispitanika i zadovoljstva upravljanjem slobodnim vremenom. Treća pretpostavka istraživanja jest kako postoji povezanost između načina provođenja slobodnog vremena i mentalnog zdravlja ispitanika, a četvrta kako postoji povezanost između upotrebe digitalnih medija i društvenih mreža u slobodnom vremenu i mentalnoga zdravlja ispitanika. Obje od navedenih hipoteza mogu se potvrditi, vidljivo je kako osobe koje najmanje koriste digitalne medije i/ili društvene mreže rjeđe osjećaju negativne emocije, dok recimo osobe koje slobodno vrijeme provode same češće osjećaju ispitane negativne emocije.

Kako bi se dobili konkretniji i relevantniji podaci na ovu temu predlažu se longitudinalna istraživanja kao i kvalitativna istraživanja poput intervjua ili fokus grupa gdje bi se dobio bolji uvid u samoprocjenu mentalnog zdravlja ispitanika, kao i načine korištenja slobodnog vremena. Primjerice prema dobivenim rezultatima vidljivo je kako osobe koje slobodno vrijeme uvijek provode same češće osjećaju negativne emocije, ali kroz ovaj oblik istraživanja ne možemo znati osjećaju li se oni tako zbog načina na koji provode slobodno vrijeme, ili svoje slobodno vrijeme vole provoditi sami upravo zato što se osjećaju tako pa im najviše odgovara da određeno vrijeme u danu provedu bez socijalizacija, interakcija ili bilo kakvog oblika druženja, već samostalno.

5. Zaključak

Ovim radom istražen je odnos između načina korištenja slobodnog vremena i mentalnog zdravlja mladih, odnosno ispitana je i naglašena uloga slobodnog vremena na emocionalno blagostanje pojedinca. Teorijski okvir kroz detaljan pregled literature pruža uvid u pojmovno određenje slobodnog vremena, njegove prednosti i nedostatke, temeljne uloge i funkcije kao i slobodnovremenske aktivnosti, a osim toga nudi i klasifikaciju mentalnih poremećaja prema Međunarodnoj klasifikaciji bolesti i srodnih zdravstvenih problema te poznate podatke iz provedenih istraživanja o odnosu slobodnog vremena i mentalnog zdravlja mladih.

Istraživački dio rada temeljen je na kvantitativnoj istraživačkoj metodi provođenja anketnog upitnika, kojim su se ispitivali socio-demografski podaci, a osim njih aktivnosti slobodnog vremena kao i učestalost pojave nervoze, tuge i obeshrabrenosti, sreće, mira i spokoja te potištenosti kod ispitanika. Anketni upitnik sadržavao je *Pittsburgh Enjoyable Activities Test (PEAT)* koji uključuje 10 pitanja o sudjelovanju u slobodnim aktivnostima kao i *Kratki upitnik mentalnog zdravlja – MHI-5*. Provedenim istraživanjem u kojem je sudjelovalo 312 ispitanika, dobiveni su rezultati koji ukazuju na povezanost između načina korištenja slobodnog vremena i mentalnog zdravlja mladih, odnosno njihove samoprocjene emocionalnog blagostanja. Uočeno je kako je manje provođenje vremena na društvenim mrežama i/ili digitalnim medijima povezano s rjeđom pojavom negativnih emocija, isto tako jedan od rezultata istraživanja dokazao je i povezanost povećane učestalosti negativnih emocija s ispitanicima koje slobodno vrijeme uvijek provode sami.

Ovi nalazi pružaju vrijedne smjernice za daljnje istraživanje i intervencije usmjerene na poboljšanje mentalnog zdravlja mladih kroz promjene u načinu provođenja slobodnog vremena. Edukacija mladih o pozitivnim aspektima raznovrsnih aktivnosti u slobodnom vremenu te promicanje uravnoteženog korištenja digitalnih medija može značajno doprinijeti njihovom emocionalnom blagostanju. Daljnjim istraživanjima ove tematike moglo bi se doći do konkretnijih informacija, odnosno relevantnijih za razvijanje strategija i programa koji će pomoći mladima da optimiziraju svoje slobodno vrijeme na način koji će podržavati njihovo mentalno zdravlje.

6. Popis literature

1. Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 56, 101414. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101414> (pristupljeno 18. lipnja 2024.)
2. Berwick, D., Murphy, J., Goldman, P., Ware, J., Barsky, A., & Weinstein, M. (1991). Mental Health Inventory - 5. U Davies, A. R., Sherbourne, C. D., Peterson, J. R., & Ware, J. E. (1988). Adaptirala i priredila Ana Slišković (2020). https://www.researchgate.net/publication/344385685_Kratki_upitnik_mentalnog_zdravlja_engl_Mental_Health_Inventory_-_5_MHI-5 (pristupljeno 2. svibnja 2024.)
3. Hickie, I. B. (2011). Youth mental health: We know where we are and we can now say where we need to go next. *Early Intervention in Psychiatry*, 5, 63–69. <https://sci-hub.se/https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1751-7893.2010.00243.x> (pristupljeno 18. lipnja 2024.)
4. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. (2012). *Međunarodna klasifikacija bolesti i srodnih zdravstvenih problema*. Zagreb: Medicinska naklada. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44081/9789241547666_hrv.pdf (pristupljeno 18. lipnja 2024.)
5. Irby, M., & Tolman, J. (2003). Rethinking leisure time: Expanding opportunities for young people & communities. U *World Youth Report: The global situation of young people*. New York, SAD: United Nations. <https://www.un.org/esa/socdev/unyin/documents/ch08.pdf> (pristupljeno 10. lipnja 2024.)
6. Janković, V. (1973). *Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagoškoj teoriji i praksi*. Zagreb: Hrvatski pedagoško-književni zbor.
7. Leburčić, A., Relja I. (1999) Kultura i zabava mladih u slobodnom vremenu, *Napredak* 140(2), 175-184.
8. Livazović, G. (2018). *Uvod u pedagogiju slobodnog vremena*. Osijek: Hrvatska sveučilišna naklada; Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.

9. Martinić, T. (1977). *Slobodno vrijeme i suvremeno društvo*. Zagreb: Informator.
10. Miliša, Z., & Milačić, V. (2010). Uloga medija u kreiranju slobodnog vremena mladih. *Riječki teološki časopis*, 36(2), 571-590. <https://hrcak.srce.hr/121846> (pristupljeno 13. lipnja 2024.)
11. Mlinarević, V., & Gajger, V. (2010). Slobodno vrijeme mladih - prostor kreativnog djelovanja. U J. Martinčić & D. Hackenberger (ur.), *Međunarodna kolonija mladih Ernestinovo: 2003.-2008.: Zbornik radova znanstvenog skupa s međunarodnim sudjelovanjem* (str. 43-58). Osijek: Hrvatska akademija znanosti i umjetnosti (HAZU).
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.croris.hr/crosbi/publikacija/resolve/irb/505378&ved=2ahUKEwjL9rn5p_SFAxUhgv0HHfioAwQFnoECBQQAQ&usg=AOvVaw0EImVUSwvvPQlfdOmnziy (pristupljeno 13. lipnja 2024.)
12. Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: A global public-health challenge. *The Lancet*, 369(9569), 1302-1313. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60368-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60368-7) (pristupljeno 18. lipnja 2024.)
13. Pehar-Zvačko, L. (2003). *Slobodno vrijeme mladih ili... n.p.:* FFUS.
14. Pehlić, I. (2014). *Slobodno vrijeme mladih: Socijalnopedagoške refleksije*. Sarajevo: Centar za napredne studije. https://www.researchgate.net/profile/Izet-Pehlic/publication/315610731_SLOBODNO_VRIJEME_MLADIH_Socijalnopedagoske_refleksije/links/58d532b9aca2727e5ea41397/SLOBODNO-VRIJEME-MLADIH-Socijalnopedagoske-refleksije.pdf (pristupljeno 13. lipnja 2024.)
15. Polić, R. (2003). Odgoj i dokolica. *Metodički ogledi*, 10(2), 25–37. <https://hrcak.srce.hr/file/9547> (pristupljeno 13. lipnja 2024.)
16. Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba. (2019). *Rezultati nacionalnog istraživačkog projekta „Društvena online iskustva i mentalno zdravlje mladih“*. <https://www.poliklinika-djeca.hr/istrazivanja/rezultati-nacionalnog-istrazivackog-projekta-drustvena-online-iskustva-i-mentalno-zdravlje-mladih/> (pristupljeno 27. lipnja 2024.)

17. Potkonjak, N., & Šimleša, P. (1989). *Pedagoška enciklopedija*. Beograd, Srbija: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
18. Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71(7), 725-732. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19592515/> (pristupljeno 2. svibnja 2024.)
19. Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. *Napredak (Zagreb)*, 141(4), 403-410.
20. Rattinger, M. (2018). Odnos slobodnog vremena i kvalitete života srednjoškolaca. *Život i škola, LXIV(1)*, 43-57. <https://hrcak.srce.hr/file/320604> (pristupljeno 3. srpnja 2024.)
21. Ričković, V., & Ladika, M. (2021). Mentalno zdravlje djece i adolescenata: prevalencija i specifičnosti mentalnih poremećaja. *Hrvatski Časopis za javno zdravstvo*, 17(56), 32-38. <https://hrcak.srce.hr/299153> (pristupljeno 16. lipnja 2024.)
22. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti: priručnik za uspješno organiziranje i vođenje*. Rijeka: Naklada Žagar.
23. Silobrčić Radić, M. (2011). Mentalno zdravlje. *Hrvatski Časopis za javno zdravstvo*, 7(28), 0-0. <https://hrcak.srce.hr/297193> (pristupljeno 16. lipnja 2024.)
24. Stebbins, R. (2014, August). Dumazedier, the serious leisure perspective, and leisure in Brazil. Rad predstavljen na Seminaru na School of Education of the Federal University of Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brazil. https://www.researchgate.net/publication/273457402_Dumazedier_the_Serious_Leisure_Perspective_and_Leisure_in_Brazil (pristupljeno 13. lipnja 2024.)
25. Takiguchi, Y., Matsui, M., Kikutani, M., & Ebina, K. (2023). The relationship between leisure activities and mental health: The impact of resilience and COVID-19. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(1), 133-151. <https://doi.org/10.1111/aphw.12394> (pristupljeno 20. lipnja 2024.)
26. Valjan Vukić, V. (2013). Slobodno vrijeme kao "prostor" razvijanja vrijednosti u učenika. *Magistra Iadertina*, 8(1), 59-73. <https://hrcak.srce.hr/122641> (pristupljeno 11. lipnja 2024.)

27. Vrkić Dimić, J. (2005). Stvarne i željene aktivnosti studenata u slobodnom vremenu. *Pedagoška istraživanja*, 2(2), 313-325. <https://hrcak.srce.hr/139322> (pristupljeno 13. lipnja 2024.)
28. World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (pristupljeno 16. lipnja 2024.)
29. Zelić, N. (2017). Pravedan grad, smislen posao i smisljena dokolica. *Političke perspektive*, 7(1-2), 25-42. <https://doi.org/10.20901/pp.7.1-2.02> (pristupljeno 11. lipnja 2024.)
30. Zrilić, S., & Košta, T. (2009). Učitelj – kreator izvannastavnih aktivnosti. *Magistra Iadertina*, 4(1), 159-170. <https://hrcak.srce.hr/50945> (pristupljeno 11. lipnja 2024.)

Popis grafova

Graf 1 Prikaz ispitanika prema spolu	22
Graf 2 Prikaz ispitanika prema dobi.....	23
Graf 3 Prikaz zadovoljstva količinom slobodnog vremena kojim ispitanici raspolažu	25
Graf 4 Prikaz ispitanika koji smatraju/ne smatraju da znaju kvalitetno ispuniti svoje slobodno vrijeme.....	26
Graf 5 Količina slobodnog vremena u jednom danu provedena koristeći digitalne medije i/ili društvene mreže	27
Graf 6 Prikaz koliko često ispitanici u slobodno vrijeme vole biti sami	28
Graf 7 Prikaz koliko često ispitanici svoje slobodno vrijeme provode opuštajući se na kraju dana.....	29
Graf 8 Prikaz koliko često ispitanici u svoje slobodno vrijeme posjećuju obitelj i/ili prijatelje	30
Graf 9 Prikaz koliko često ispitanici u svoje slobodno vrijeme izlaze na ručkove/večere s obitelji i/ili prijateljima	31
Graf 10 Prikaz koliko često ispitanici slobodno vrijeme provode radeći zabavne aktivnosti s drugima	32
Graf 11 Prikaz koliko često ispitanici u slobodno vrijeme sudjeluju u radu kluba, organizacije i/ili vjerske organizacije	33
Graf 12 Prikaz koliko često ispitanici u svoje slobodno vrijeme otputuju na odmor	34
Graf 13 Prikaz koliko često ispitanici slobodno vrijeme provode u vanjskim okruženjima	35
Graf 14 Prikaz koliko često ispitanici u slobodno vrijeme aktivno sudjeluju u sportskim aktivnostima.....	36
Graf 15 Prikaz koliko često ispitanici slobodno vrijeme provode baveći se hobijima	37
Graf 16 Koliko su često ispitanici bili nervozni u posljednjih mjesec dana.....	38
Graf 17 Prikaz učestalosti osjećaja tuge i obeshrabrenosti kod ispitanika	39
Graf 18 Prikaz učestalosti osjećaja sreće kod ispitanika.....	40
Graf 19 Prikaz učestalosti osjećaja mira i spokoja kod ispitanika.....	41
Graf 20 Prikaz učestalosti osjećaja potištenosti kod ispitanika	42
Graf 21 Grafički prikaz odnosa između spola ispitanika i zadovoljstva upravljanja slobodnim vremenom	45
Graf 22 Grafički prikaz odnosa između dobi ispitanika i zadovoljstva upravljanja slobodnim vremenom	47
Graf 23 Prikaz prosječne učestalosti osjećanja ispitanih emocija u odnosu na način korištenja slobodnog vremena	50
Graf 24 Prikaz prosječne količine slobodnog vremena osoba koje se uvijek u svoje slobodno vrijeme bave navedenim aktivnostima.....	51
Graf 25 Prikaz količine provedenog slobodnog vremena na digitalnim medijima/društvenim mrežama i prosječne učestalosti pojave ispitanih emocija.....	53

Popis tablica

Tablica 1 <i>Vrijednosti t-testa za zadovoljstvo količinom slobodnog vremena s obzirom na spol ispitanika</i>	43
Tablica 2 <i>Prikaz dobi ispitanika i prosječnog zadovoljstva količinom slobodnog vremena</i>	44
Tablica 3 <i>Prikaz stvarnih i očekivanih frekvencija i p vrijednosti</i>	45
Tablica 4 <i>Prikaz stvarnih i očekivanih frekvencija i p vrijednosti hi kvadrat testa</i>	46

Prilog 1: Odobrenje povjerenstva za etičnost u pedagoškim istraživanjima

Odsjek za pedagogiju
Filozofski fakultet
Sveučilište u Zagrebu

Zagreb, 20. lipnja 2024. godine

MIŠLJENJE POVJERENSTVA ZA ETIČNOST U PEDAGOGIJSKIM ISTRAŽIVANJIMA

Povjerenstvo za etičnost u pedagoškim istraživanjima Odsjeka za pedagogiju Filozofskoga fakulteta u Zagrebu u sastavu:

- izv. prof. dr. sc. Marija Bartulović
- prof. dr. sc. Dejana Bouillet
- dr. sc. Ružica Jurčević

na sastanku Povjerenstva održanome 20. lipnja 2024. godine zaključilo je da se niže navedeni prijedlog istraživanja može proglasiti valjanim sa stajališta etike istraživanja.

Naslov predloženoga istraživanja: *Odnos između načina korištenja slobodnog vremena i mentalnog zdravlja mladih*

Program: Diplomski studij pedagogije

Mentorica: dr. sc. Marija Rattinger

Voditeljica istraživanja: Lana Ježovit

izv. prof. dr. sc. Marija Bartulović

predsjednica Povjerenstva za etičnost u pedagoškim istraživanjima



Prilog 2: Anketni upitnik

Poštovani/-a,

pozivam Vas na sudjelovanje u istraživanju koje provodim u svrhu svog diplomskog rada s temom „Odnos između načina korištenja slobodnog vremena i mentalnog zdravlja mladih“ pod mentorstvom dr. sc. Marije Rattinger. Namjera je ovim putem doprinijeti dopuni dosadašnjih pedagoških istraživanja na ovome području te zajedno s njima graditi temelj za razvijanje programa za očuvanje mentalnog zdravlja mladih.

Anketa se sastoji od tri seta pitanja; prvi set se odnosi na Vašu dob i spol, količinu, zadovoljstvo količinom, zadovoljstvo upravljanja sa slobodnim vremenom kao i količinu slobodnog vremena provedenog koristeći digitalne medije i/ili društvene mreže, drugi set čini *Pittsburgh Enjoyable Activities Test (PEAT)* koji uključuje 10 pitanja o sudjelovanju u slobodnim aktivnostima (Pressman i sur. 2009), a treći - *Kratki upitnik mentalnog zdravlja – MHI-5* (Berwick i sur., 1991.; Davies i sur., 1988) kojeg je adaptirala i priredila Slišković, A. (2020).

Sudjelovanje u istraživanju je dobrovoljno te anonimno, a u bilo kojem trenutku imate pravo i mogućnost odustajanja od sudjelovanja u istraživanju.

Svi prikupljeni podaci koristit će se za svrhe diplomskog rada, a pristup i uvid u iste će biti ograničen samo na vlasnika anketnog obrasca, odnosno na mene kao autoricu diplomskog rada. Podaci će se čuvati na Google-ovim serverima, a isti će biti uništeni 3 mjeseca nakon pohrane i objave diplomskog rada u repozitoriju FFZG-a.

Pristup rezultatima istraživanja imat ćete po objavi diplomskog rada u repozitoriju, koja se očekuje unutar tjedan dana od obrane rada.

Za rješavanje ankete treba Vam 5-7 minuta.

Ako se slažete sa svim navedenim te želite sudjelovati u istraživanju molim Vas da označite „Slažem se“ koje se nalazi ispod ovog teksta kako biste mogli krenuti s ispunjavanjem anketnog upitnika.

Unaprijed Vam hvala!

Lana Ježovit

I. DIO: SOCIO-DEMOGRAFSKA OBILJEŽJA

1. Dob:

2. Spol: M - Ž – _____

3. Koliko prosječno imate slobodnog vremena u jednom danu?

4. Koliko ste zadovoljni količinom slobodnog vremena kojim raspolazete?

Likertova ljestvica od 1 do 5; 1- uopće nisam zadovoljan/-na, 2- nisam zadovoljan/-na, 3- niti jesam niti nisam zadovoljan/-na, 4- zadovoljan/-na sam, 5- iznimno sam zadovoljan/-na

5. Smatrate li da znate kvalitetno ispuniti svoje slobodno vrijeme?

Da - ne

6. Koliko dnevno slobodnog vremena provodite koristeći digitalne medije i/ili društvene mreže?

a) manje od 1 sata

b) 1-3 sata

c) 3-5 sati

d) više od 5 sati

II. DIO: AKTIVNOSTI U SLOBODNOM VREMENU

Molim da na skali od 1 do 5 za svaku od tvrdnji njih označite odgovor koji se najviše odnosi na Vas.

1. U slobodno vrijeme volim biti sam/a.

1 – nikad, 2 – rijetko, 3 – povremeno, 4 – često, 5 – uvijek.

2. Svoje slobodno vrijeme provodim opuštajući se na kraju dana.

1 – nikad, 2 – rijetko, 3 – povremeno, 4 – često, 5 – uvijek.

3. U slobodno vrijeme posjećujem obitelj i/ili prijatelje.

1 – nikad, 2 – rijetko, 3 – povremeno, 4 – često, 5 – uvijek.

4. U slobodno vrijeme izlazim na ručkove/večere s obitelji i/ili prijateljima.

1 – nikad, 2 – rijetko, 3 – povremeno, 4 – često, 5 – uvijek.

5. Slobodno vrijeme provodim radeći zabavne aktivnosti s drugima.

1 – nikad, 2 – rijetko, 3 – povremeno, 4 – često, 5 – uvijek.

6. U slobodno vrijeme sudjelujem u radu kluba, zajednice i/ili vjerske organizacije.

1 – nikad, 2 – rijetko, 3 – povremeno, 4 – često, 5 – uvijek.

7. U slobodno vrijeme otputujem na odmor.

1 – nikad, 2 – rijetko, 3 – povremeno, 4 – često, 5 – uvijek.

8. Slobodno vrijeme provodim boraveći u vanjskim okruženjima kao što su vrtovi, parkovi, seoska područja.

1 – nikad, 2 – rijetko, 3 – povremeno, 4 – često, 5 – uvijek.

9. U slobodno vrijeme aktivno sudjelujem u sportskim aktivnostima.

1 – nikad, 2 – rijetko, 3 – povremeno, 4 – često, 5 – uvijek.

10. Slobodno vrijeme provodim baveći se hobijima.

1 – nikad, 2 – rijetko, 3 – povremeno, 4 – često, 5 – uvijek.

III. DIO: MENTALNO ZDRAVLJE

Navedene tvrdnje odnose se na emocije koje ste možda osjećali u proteklih mjesec dana. Molimo da na skali od 1 do 6 za svaku od njih označite odgovor koji se najviše odnosi na Vas.

1. Koliko ste često bili vrlo nervozni?

1 – nikad, 2 – jednom ili dva puta, 3 – jednom tjedno, 4 – nekoliko puta tjedno, 5 – gotovo svaki dan, 6 – svaki dan.

2. Koliko često ste se osjećali obeshrabreno i tužno?

1 – nikad, 2 – jednom ili dva puta, 3 – jednom tjedno, 4 – nekoliko puta tjedno, 5 – gotovo svaki dan, 6 – svaki dan.

3. Koliko ste često bili sretni?

1 – nikad, 2 – jednom ili dva puta, 3 – jednom tjedno, 4 – nekoliko puta tjedno, 5 – gotovo svaki dan, 6 - svaki dan.

4. Koliko često ste se osjećali mirno i spokojno?

1 – nikad, 2 – jednom ili dva puta, 3 – jednom tjedno, 4 – nekoliko puta tjedno, 5 – gotovo svaki dan, 6 - svaki dan.

5. Koliko ste se često osjećali toliko potišteno kao da Vas ništa nije moglo razvedriti?

1 – nikad, 2 – jednom ili dva puta, 3 – jednom tjedno, 4 – nekoliko puta tjedno, 5 – gotovo svaki dan, 6 - svaki dan.

Hvala na sudjelovanju!