

# SLOBODNO VRIJEME I STRES KOD UČENIKA GRADA SINJA

---

**Vrdoljak, Marinela**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:617560>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-29**

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of humanities and social sciences](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

DIPLOMSKI RAD

**SLOBODNO VRIJEME I STRES KOD UČENIKA  
GRADA SINJA**

Marinela Vrdoljak

Split, 2023.

Odsjek za pedagogiju

Diplomski studij pedagogije

Pedagogija slobodnog vremena

**DIPLOMSKI RAD**

**SLOBODNO VRIJEME I STRES KOD UČENIKA GRADA SINJA**

Studentica:

Marinela Vrdoljak

Mentorica:

izv. prof. dr. sc. Ines Blažević

Split, rujan 2023.

# SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. SLOBODNO VRIJEME .....	3
2.1. Pojmovno određenje slobodnog vremena.....	3
2.2.1. Besposlica i dokolica.....	6
2.2.2. Funkcije slobodnog vremena .....	7
2.2. Povijest slobodnog vremena .....	9
2.3. Pedagogija slobodnog vremena .....	15
2.4. Slobodno vrijeme i mladi.....	19
2.5. Aktivnosti slobodnog vremena .....	25
2.6. Strukturirano i nestrukturirano slobodno vrijeme .....	28
2.7. Slobodno vrijeme i stres kod mladih.....	31
3. STRES .....	35
3.1. Definiranje stresa.....	35
3.2. Izvori stresa.....	38
3.3. Vrste stresa.....	39
3.4. Modeli stresa.....	40
3.5. Suočavanje sa stresom.....	43
3.6. Školski stres .....	47
3.7. Adolescencija i stres .....	51
4. EMPIRIJSKO ISTRAŽIVANJE.....	56
4.1. Cilj i problem istraživanja .....	56
4.2. Hipoteze, zadatci i varijable istraživanja.....	56
4.2.1. Hipoteze istraživanja .....	56
4.2.2. Zadatci istraživanja.....	57
4.2.3. Varijable istraživanja.....	57
4.3. Metodologija istraživanja .....	58
4.3.1. Instrument istraživanja .....	58
4.3.2. Uzorak i postupak istraživanja te metode analize podataka .....	58
4.4. Analiza i interpretacija podataka.....	59
4.4.1. Deskriptivna analiza .....	59

4.4.2. Deskriptivna obrada skala.....	61
4.5. Testiranje hipoteza .....	65
5. REZULTATI I RASPRAVA.....	98
6. ZAKLJUČAK .....	107
LITERATURA .....	109
POPIS SLIKA.....	117
POPIS TABLICA .....	118
PRILOZI.....	119
SAŽETAK.....	125
SUMMARY.....	126

# 1. UVOD

Slobodno vrijeme dio je čovjekova života još od početaka razvoja ljudske civilizacije. Iako se najčešće jednostavno definira kao vrijeme oslobođeno od obveza u kojem se pojedinac može posvetiti aktivnostima prema vlastitom izboru, danas se sve više naglašava njegova kompleksnost s obzirom na to da ima veliku važnost za razvoj pojedinca i društva (Livazović, 2018). Slobodno vrijeme omogućava osobi da se prema vlastitim interesima posveti aktivnostima koje je ispunjavaju, što stvara uvjete za njezino samoostvarenje i veće zadovoljstvo životom. Često se naglašava razvojna uloga slobodnog vremena jer, ako je ono kvalitetno iskorišteno, može poticati tjelesni, kognitivni, emocionalni i socijalni razvoj osobe. To je posebno važno za mlade s obzirom na to da raspolažu većom količinom slobodnog vremena te se nalaze u posebno osjetljivoj razvojnoj fazi života pa kvalitetno iskorišteno slobodno vrijeme može za njih imati brojne pozitivne razvojne ishode. Kroz slobodno vrijeme mogu otkrivati svoj identitet, razvijati interese, stavove i vještine što im može olakšati prijelaz u odraslu dob kao i pripremiti ih za budući život (Matić Tandarić, 2019). Osim pozitivnog korištenja slobodnog vremena, mladi su u posebnom riziku za razvijanje nepoželjnih oblika ponašanja u slobodno vrijeme zbog čega se naglašava potreba odgoja za kvalitetno slobodno vrijeme. Uz potrebu odgoja mladih za slobodno vrijeme važno je i omogućiti mladima uvjete i mogućnosti za kvalitetno ispunjavanje slobodnog vremena pri čemu najvažniju ulogu ima sredina u kojoj odrastaju.

Adolescencija predstavlja posebno stresno razdoblje za mlade jer se suočavaju s nizom tjelesnih, emocionalnih i socijalnih promjena koje im mogu predstavljati izazov (Popović, 2021). Mladi u tom razdoblju postaju više svjesni sebe, razvijaju svoje interese, vrijednosti i stavove te im sve veću ulogu u životu imaju vršnjaci, a manje škola i roditelji zbog čega s istima ulaze u konflikt. Tek se u novije vrijeme istražuje povezanost između odabira aktivnosti slobodnog vremena i stresa kod mladih, no smatra se kako aktivnosti u slobodno vrijeme mogu uvelike pomoći mladima da se suoče s brojnim izazovima u svom životu. Tako slobodno vrijeme može predstavljati jedan od resursa za suočavanje sa stresom. Ono s jedne strane može biti distrakcija od stresa, kao i prilika za oslobađanje od nakupljenih neugodnih emocija, a najvažnija uloga veže se uz razvoj osobnih vještina i kompetencija za suočavanje sa stresom kroz aktivnosti odabrane prema vlastitim interesima.

Grad Sinj prepoznaje važnost mladih za budućnost grada i nudi brojne mogućnosti za mlade u slobodnom vremenu, a svoje strategije razvoja usmjerava prema razvoju raznih sportskih i kulturnih aktivnosti za sve građane. Grad, osim samog središta, obuhvaća i 14

okolnih prigradskih naselja te predstavlja najznačajnije središte kontinentalnog dijela Splitsko-dalmatinske županije. Svojim položajem gravitira prema Splitu te se nalazi na važnoj transverzalnoj okosnici razvoja koja povezuje unutrašnjost s morem. Specifičnost tranzicijskog položaja Sinja promatra se kao značajan potencijal i njegova budućeg razvoja. Što se tiče organizacije slobodnog vremena građana, na području grada djeluju brojni sportski klubovi, razne kulturne, umjetničke, humanitarne i civilne udruge te kulturne ustanove kao što su gradska knjižnica, kazalište, kino, muzeji i slično. Na području grada nalaze se brojni tereni i igrališta te gradski park, bazen i atletske staze. Grad značajno drži do sportske tradicije te je prepoznaje kao dio svoga identiteta stoga u strategijama razvoja prepoznaje potrebu ulaganja u razvoj i promicanje sportskih aktivnosti te infrastrukture. Osim sporta, velika pozornost daje se kulturnim djelatnostima s obzirom na bogatu povijest ovog područja koja je također dio identiteta grada, a veliki broj građana uključen je u očuvanje kulturno-povijesne baštine. Pa ipak, na području kulture, ali i drugih područja za uključivanje mladih ima prostora za napredak kao što je osiguravanje uvjeta za udruge mladih, razvijanje kulturnih aktivnosti za mlade, obnova gradske knjižnice, veće mogućnosti za djecu i mlade s teškoćama i slično. Aktivnosti slobodnog vremena odraz su kvalitete života pojedinca i sredine stoga je potrebno osigurati raznolike mogućnosti za provođenje slobodnog vremena. S obzirom na to da slobodno vrijeme ima brojne razvojne i preventivne potencijale za mlade, cilj je ovog istraživanja ispitati utjecaj slobodnog vremena na razinu stresa kod učenika srednjih škola grada Sinja. Istraživanjem se nastoji dobiti uvid u načine na koje mladi u Sinju provode svoje slobodno vrijeme, koliko su pod stresom te kako su stres i slobodno vrijeme povezani. Dobiveni rezultati mogu biti od velike koristi roditeljima i odgojno-obrazovnim djelatnicima, kao i lokalnoj zajednici za razvijanje učinkovitih programa provođenja slobodnog vremena za mlade s ciljem smanjenja razine njihova stresa te cjelokupnim poticanjem pozitivnog razvoja mladih.

## 2. SLOBODNO VRIJEME

### 2.1. Pojmovno određenje slobodnog vremena

Slobodno vrijeme važan je dio života čovjeka još od prvih ljudskih zajednica (Livazović, 2018). Iako je većini ljudi prva asocijacija na slobodno vrijeme odmor od rada, ono je kompleksniji pojam od toga jer je povezan s osobnim i socijalnim razvojem pojedinca, a time i cijelog društva (Tokarski i Zarotis, 2020). S obzirom na to da je ono obilježje čovjeka, a time i društva, njegovo promatranje započelo je u okviru sociološke znanosti (Janković, 1967). Smatra se promjenjivom društvenom pojavom i sveobuhvatnim fenomenom koji zahvaća gotovo sva područja ljudskog djelovanja: socijalna, ekonomska, politička, kulturna i pedagoška područja (Janković, 1967; Livazović, 2018). Slobodno je vrijeme tako predmet istraživanja velikog broja znanstvenih disciplina koje proučavaju čovjeka (Livazović, 2018). Smatra se modernim fenomenom upravo zato što je pod izravnim utjecajem svakodnevnih društvenih promjena (Livazović, 2018). Janković (1967) još sredinom 20. stoljeća upozorava kako će slobodno vrijeme postati najvažniji problem strukture vremena modernog društva posebice zato što ga nijedna generacija prije toga nije imala u količini kakvu je imaju današnje generacije te time ono predstavlja potencijal koji se može iskoristiti u dobre, ali i loše svrhe.

Česta su neslaganja u definiranju slobodnoga vremena i brojni autori različito pristupaju tom fenomenu. Različite definicije slobodnog vremena najčešće obuhvaćaju pojmove kao što su dokolica, besposlica, nerad, neaktivnost, rekreacija, razonoda i slično (Rattinger, 2017). Svaki od tih pojmova ponekad se izjednačava sa slobodnim vremenom, no ne određuje ga precizno. Slobodno vrijeme samo po sebi nije homogena kategorija jer se može promatrati s obzirom na aktivnosti kojima je ispunjeno i na raspon vremena na koji se odnosi (je li to vrijeme nakon posla ili nakon posla i kućanskih obveza i sl.) (Rattinger, 2018). Belošević i Ferić (2022) navode kako se prema brojnim autorima može razlikovati subjektivna i objektivna konceptualizacija slobodnog vremena. Pri tome se objektivna konceptualizacija odnosi na stvarnu količinu vremena koja osobi ostane nakon obveza (posla, škole i sl.) te aktivnosti kojima se tom vremenu bavi (druženje s prijateljima, sport i sl.). S druge strane, subjektivna konceptualizacija slobodnog vremena promatra slobodno vrijeme kao stanje uma odnosno iskustvo koje za svakog pojedinca predstavlja slobodno vrijeme. Livazović (2018) smatra kako izazov osobnog i socijalnog definiranja slobodnog vremena proizlazi iz činjenice kako je slobodno vrijeme za svakog čovjeka individualan pojam koji



ovisi o njegovim interesima, stavovima, navikama, željama i sl. Bez obzira na raznolikost definicija slobodnog vremena, svima je zajedničko kako slobodno vrijeme predstavlja vrijeme koje nam preostane nakon svih drugih obveza te da postoje različite mogućnosti i izbori njegova provođenja kao i različiti utjecaji na odabir aktivnosti kojima se možemo baviti u slobodno vrijeme (Valjan Vukić, 2013; Rattinger, 2017; Rattinger, 2018).

Percepcija slobodnog vremena mijenjala se tijekom povijesti ovisno o društvenim uvjetima, razvoju radničkih prava itd., no slobodno vrijeme u modernom shvaćanju nastalo je tijekom industrijske revolucije kada je došlo do razgraničavanja radnog i slobodnog vremena (Vidulin-Orbanić, 2008; Matijašević i Maglica, 2022). I danas se najčešće u definiranju slobodnog vremena polazi od njegove opozicije prema radu pa se ono većinom promatra kao vrijeme odvojeno od rada (Ilišin, 2007). Janković (1967) navodi kako su slobodno vrijeme i rad prirodne i nerazdvojne aktivnosti čovjeka te ih ne treba promatrati u suprotnosti nego zajedno, a s time se slaže i Previšić (2000). Osim što se promatra kao vrijeme kada je čovjek oslobođen svojih obveza, promatra se i kao vrijeme kada se može posvetiti svojim interesima i razvoju svojih sposobnosti. Janković (1967) navodi kako bez obzira na razilaženja u definiranju pojma slobodnog vremena, i dalje se kao njegova obilježja najčešće spominje kako je to vrijeme oslobođeno drugih obveza kojim osoba može slobodno upravljati te da je to vrijeme ispunjeno raznim aktivnostima koje su potrebne za odmor, razonodu, obrazovanje te općenito za razvoj osobnosti.

Osim što se definira kao vrijeme izvan svih drugih profesionalnih, društvenih i osobnih obveza, također se određuje i elementom slobodnog izbora aktivnosti u tom vremenu. Slobodno vrijeme pojedinac može oblikovati prema vlastitim željama i interesima. Pojedinac u slobodnom vremenu odabire aktivnosti po svojoj volji kao što su aktivnosti stvaralaštva, razonode i odmora (Potkonjak, 1989 prema Valjan Vukić, 2013). Svaka od odabranih aktivnosti nosi sa sobom određene pozitivne ili negativne posljedice za osobu i njezinu okolinu (Mlinarević, 2004). Takve aktivnosti naravno nisu obvezne (Rattinger, 2017), a pojedinac sam odabire hoće li odabrati aktivnosti koje potiču razvoj njegovih potencijala ili ne (Martinčević, 2010). Temelj slobodnovremenskih aktivnosti čini sloboda izbora i motivacija za određenom aktivnošću koja utječe na taj izbor (Mlinarević, 2004). Slobodno vrijeme je prije svega *slobodno* odnosno vrijeme izvan obveza, a pojedinac ga „ispunjava i oblikuje prema vlastitim željama, bez bilo koje obveze ili nužde“ (Valjan Vukić, 2013, str. 61).

Pozitivna iskustva koja mogu donijeti aktivnosti koje su izabrane prema vlastitoj želji potiču zadovoljenje potreba pojedinca, višu motivaciju te općenito veću učinkovitost,

kreativnost, upornost i opću dobrobit pojedinca (Ryan i Deci, 2000 prema Rattinger, 2018). Za razliku od drugih (obveznih) aktivnosti koje pojedinac ne može birati, u slobodno mu se vrijeme otvara prostor za ostvarivanje vlastitih potreba i želja. Istraživanja su potvrdila kako je kvalitetno provođenje slobodnog vremena povezano s razvojem osobnosti pojedinca (Ilišin, 2000 prema Rattinger, 2018). Slobodno je vrijeme jedno od najvažnijih dijelova ljudske svakodnevice, ono je ujedno i pokazatelj kvalitete života (Ilišin, 1999). Kvaliteta života mladih veoma je kompleksan fenomen koji se može promatrati iz različitih perspektiva. Ona je određena izvanjskim uvjetima (kao što su materijalni, fizički, sigurnosni uvjeti), društvenom organizacijom te pripadnošću određenim zajednicama kao i brojnim drugim okolnostima (Bouillet, 2006). Istraživanje koje je provela Rattinger (2018) na zagrebačkim srednjoškolicima pokazalo je kako način provođenja slobodnog vremena bitno utječe i na kvalitetu života srednjoškolaca.

Brojni stručnjaci u području slobodnog vremena slažu se kako to vrijeme ima potencijal za odgoj i obrazovanje, odnosno za kulturno korištenje. Pri proučavanju slobodnog vremena najčešće se polazi od pitanja kojim je aktivnostima ono ispunjeno te kako osposobiti mlade da slobodno vrijeme koje imaju na raspolaganju koriste na učinkovit i pozitivan način. Posebno se o važnosti odgoja za slobodno vrijeme govori u kontekstu mladih jer može doprinijeti njihovu cjelovitom razvoju (Blažević i Matijašević, 2021). Kao što utječe na odrasle pojedince, provođenje slobodnog vremena posebno je značajno kod adolescenata jer doprinosi razvoju i izgradnji njihovih identiteta, a time bitno utječe i na njihov budući život (Caldwell, 2008 prema Belošević i Ferić, 2022). Imajući na umu stalne promjene koje se događaju u području slobodnoga vremena, potrebno je raditi na osmišljavanju i provođenju aktivnosti slobodnoga vremena, a posebice na pripremanju djece i mladih za razvijanje kulture slobodnoga vremena (Valjan Vukić, 2013). Osim osobnog razvoja, Rattinger (2017) navodi kako je osnovno obilježje aktivnosti u slobodnom vremenu i mogućnost međusobnog povezivanja ljudi zajedničkih interesa i stvaranje socijalnih veza što doprinosi socijalnom razvoju pojedinca. Slobodno vrijeme predstavlja značajan društveni fenomen jer utječe na razvoj pojedinca i kvalitetu njegova života, ali je i odraz istoga odnosno mogućnosti za provođenje slobodnog vremena ovise o financijskim, infrastrukturnim i drugim mogućnostima sredine i društva u kojem se pojedinac nalazi te razvijenosti kulture provođenja slobodnog vremena. Slobodno vrijeme sadrži veliki potencijal za razvoj posebice mladih, a time i društva stoga ga je potrebno proučavati i razvijati kulturu kvalitetnog korištenja tog potencijala.

### 2.2.1. Besposlica i dokolica

Često se u kontekstu slobodnog vremena spominju pojmovi „dokolice“ i „besposlice“ koji se nerijetko s njim i izjednačuju. Dokolica se u rječnicima hrvatskoga jezika izjednačuje sa slobodnim vremenom, a *dokoličan* je čovjek je besposlen odnosno koji nije zauzet poslom, (Anić, 2003). Janković (1967) izjednačava dokolicu i besposlicu kao vrijeme kad se ne obavlja ništa i koje je bez određenog sadržaja, no razlikuje prema njima slobodno vrijeme koje ima smisao i koje ispunja određene funkcije. Iako se dokolica i besposlica često izjednačuju, brojni autori smatraju kako je riječ o različitim terminima (Polić 2003; Valjan Vukić, 2013; Belošević i Ferić, 2022). Iako obuhvaćaju različite aktivnosti i načine provođenja, postoje različiti pogledi na odnos slobodnog vremena, besposlice i dokolice. Slobodno se vrijeme većinom promatra kao nadređen pojmovima besposlice i dokolice, no Arbunić (2004 prema Martinčević, 2010) slobodno vrijeme izjednačava s besposlicom odnosno s praznim vremenom koje nije iskorišteno za osobni razvoj, odmor ili razonodu, nego je samo „potrošeno“. S druge strane, slobodno se vrijeme izjednačava s dokolicom kao vremenom koje je slobodno i namijenjeno stvaralaštvu, a time i samoostvarenju (Polić, 2006 prema Livazović, 2018). Dokolica se uglavnom promatra kao dio slobodnog vremena u kojem se osoba prepušta aktivnostima s ciljem zabave, rekreacije i odmora kao i s ciljem druženja ili stvaralaštva nakon obavljanja drugih obveza (Martinić, 1977 prema Livazović, 2018). Ponekad se dokolica izjednačava s nestrukturiranim oblicima slobodnog vremena kao koji obuhvaćaju aktivnosti druženja i izlaske s prijateljima, zabavljanje, odmor, pasivno konzumiranje medijskih sadržaja i sl. (Mlinarević i sur., 2007).

Ilišin (1999) smatra kako je pri promišljanju o slobodnom vremenu mladih opravdano izjednačavati pojmove dokolice i besposlice jer oni raspolažu s najviše slobodnog vremena i imaju manje „dodatnih“ obveza u odnosu na prema odraslim. Međutim, različito definiranje besposlice i dokolice doprinosi većoj nejasnoći prilikom definiranja temeljnih pojmova pedagogije slobodnog vremena, kao i svih ostalih disciplina koje proučavaju ovaj fenomen. Može se primijetiti kako se danas sve više prihvaća razlika besposlice i dokolice pa se tako jednostavno besposlica promatra kao vrijeme oslobođeno od rada koje se pasivno koristi, a dokolica je slobodno vrijeme koje se koristi za aktivnosti samoostvarenja (Polić, 2003). Razlika proizlazi iz toga što osoba može biti oslobođena od rada i imati slobodno vrijeme, no ne mora to vrijeme koristiti za različite aktivnosti što bi činilo dokolicu. I Livazović (2018) navodi kako nije isto biti besposlen i dokon, jer besposlen znači da osoba ništa ne radi, dok dokona osoba može raditi kroz stvaralaštvo, igru i istraživanje.

Iako je besposlica izbor pojedinca te se ne može okarakterizirati kao nužno loša ili dobra, provođenje vremena bez njegova smislenog korištenja predstavlja gubitak mogućeg pozitivnog korištenja vremena, a time i njegova potencijala za razvoj osobe. Polić (2003) upozorava na gubitak izvorne dokolice pod pritiskom kapitalizma i nametnutog rada i zarađivanja kao jedinog smisla života. Pri tome dolazi do otuđenja pojedinca od njegova rada, ali i života, jer se ne uživa u radu, a time ni u slobodnom vremenu. Slobodno vrijeme danas postaje u određenom smislu zabranjeno jer u kapitalizmu nema mjesta besposličarima (Polić, 2003). Dokolica kao smisleno korištenje slobodnog vremena kroz različite aktivnosti zamijenjena je sve češćom besposlicom odnosno pasivnim korištenjem vremena (poput odlazaka u šoping centre, gledanjem televizije, *scrollanjem* na društvenim mrežama i sl.) koje posebno negativno može utjecati na mlade jer, osim što gube prostor u kojem mogu razvijati svoje sposobnosti i interese, razvijaju loše navike korištenja slobodnog vremena koje će nastaviti i u odraslo doba. Polić (2003, str. 28) opisuje kako ljudi danas „žrtvuju“ dokolicu „da bi zarađenim novcem mogli kupiti besposlicu u kojoj će moći teško zarađeni novac trošiti na stvari koje im u biti ne trebaju“ čime opisuje postmoderno otuđenje čovjeka koje se izravno vezuje za slobodno vrijeme.

### 2.2.2. Funkcije slobodnog vremena

Postoji velika raznolikost aktivnosti kojima se mladi mogu baviti u slobodnom vremenu pa se javljaju i različiti načini njihova klasificiranja. Ponekad se pojedini autori usmjeravaju na vrste aktivnosti slobodnog vremena, dok se drugi autori usmjeravaju na funkcije koje slobodno vrijeme ima u životima ljudi (Ilišin, 1999; Mlinarević, 2004). Brojne funkcije slobodnog vremena proizlaze iz raznolikosti sadržaja koje ono obuhvaća pa tako one mogu biti socijalne, zdravstvene, kulturne i pedagoške funkcije (Janković, 1967). Prema Opachowskom (1976, prema Belošević i Ferić, 2022), osnovne funkcije slobodnog vremena su rekreacija, obrazovanje, kompenzacija, kontemplacija, komunikacija, integracija, sudjelovanje i inkulturacija, a njima bi se mogla dodati i socijalizacija koja je za Ilišin (1999) jedna od najvažnijih funkcija slobodnog vremena.

Pa ipak, većina bi se funkcija mogla svrstati na tri temeljne funkcije koje Janković (1967, str. 51) navodi, a to su *odmor*, *razonoda* i *razvoj ličnosti*. Što se tiče funkcije *odmora*, ne postoje ujednačena mišljenja što ono sve obuhvaća. Dok neki odmor shvaćaju u najširem značenju te riječi, drugi ga shvaćaju samo u smislu aktivnog odmora, isključujući njegovo značenje relaksacije. Bez obzira na takva različita tumačenja odmora, zajedničko im je

obilježje da odmor predstavlja proces regeneracije - obnove fizičke i/ili psihičke snage bez obzira je li taj odmor aktivan ili pasivan. Odmor je jedna od temeljnih čovjekovih potreba, a veća se prednost daje aktivnom odmoru odnosno aktivnostima kojima se ostvaruje pozitivna funkcija odmora u odnosu prema pasivnom odmoru. Brojne su aktivnosti kojima se on ostvaruje - šetnja, društvene igre, tjelovježba, plivanje, sunčanje, izleti, vožnja čamcem, biciklom i sl. (Janković, 1967). Kroz slobodno vrijeme pojedinac obnavlja svoju snagu i oporavlja se od iscrpljenosti kako bi uspješno mogao nastaviti radne i druge svakodnevne obveze.

Druga je funkcija *zabave i razonode* te obuhvaća veću raznolikost aktivnosti i društvenih i kulturnih sadržaja. Danas se posebno naglašava potreba za zabavom s obzirom na to da urbanizacija i modernizacija stavljaju nove izazove pred čovjeka kako se boriti protiv monotonije svakodnevice. Aktivnosti koje ona obuhvaća razne su društvene igre, sport, odlazak u kino, kazalište, izlasci s prijateljima, odlazak na zabave, praćenje medija, čitanje knjiga i sl. Iako se zabavne aktivnosti najčešće pripisuju mladima, one su potrebne svim generacijama s obzirom na to da potiču dobro raspoloženje koje je u mnogočemu dobro za zdravlje (Janković, 1967).

Treća je funkcija jedna od najvažnijih, a to je *razvoj ličnosti*. Ilišin (1999, str. 23) navodi kako je usmjeravanje slobodnog vremena prema razvoju ličnosti odnosno „kultiviranje dokolice“ jedna od važnijih dimenzija slobodnoga vremena, ali ne i jedina. Aktivnosti slobodnog vremena trebale bi poticati razvoj na „biološkom, intelektualnom, estetskom, etičkom, socijalnom i karakternom“ planu ličnosti s obzirom na to da je važno imati što više izgrađenu i cjelovitu osobnost koja se može nositi sa svim životnim izazovima, a posebice s izazovima modernog doba (Janković, 1967, str. 53). Aktivnosti koje potiču razvoj ličnosti također su raznolike te obuhvaćaju i druge funkcije, a u njih spadaju aktivnosti sa zdravstvenog, moralnog, obrazovnog, estetskog, kulturnog, znanstvenog, političkog i drugih područja (Janković, 1967).

Iako se slobodnovremenske aktivnosti mogu promatrati kroz funkcije koje ostvaruju, nije toliko važno ostvarivanje određenih zadanih ciljeva jer se njihova važnost promatra u samom procesu odnosno tijeku aktivnosti kojim se zadovoljavaju prvenstveno interesi i potrebe pojedinca (Janković, 1967). Livazović (2018) navodi kako tri funkcije koje slobodno vrijeme ima, a to su funkcije odmora, razonode te razvoja ličnosti doprinose humanizaciji rada odnosno pomažu u stvaranju ravnoteže čovjekovih radnih obveza te smanjenju otuđenosti i opterećenosti radom.

Funkcijama odmora, razonode i razvoja ličnosti, Livazović (2018) dodaje još tri, a to su preventivna, kurativna i odgojno-formativna funkcija koje se međusobno isprepleću s drugima, a koje se prvenstveno odnose na razvoj pozitivnih oblika ponašanja kod mladih. Slobodno je vrijeme oslobođeno od normi te je opuštenije od radnog vremena, stoga u prvi plan dolazi veća sloboda izbora osobe koja samostalno odlučuje kako će ispuniti svoje vrijeme, koje će resurse koristiti te koliko će njezin izbor biti dobar za njega i njegovu okolinu (Livazović, 2018). Aktivnostima koje imaju *preventivnu* funkciju nastoje se mladi zaštititi od negativnih utjecaja i sadržaja te prevenirati njihovo rizično ponašanje. Kroz organizirane aktivnosti koje potiču razvoj pozitivnog mišljenja i društveno prihvatljivog ponašanja nastoje se spriječiti devijantna ponašanja poput konzumiranja sredstva ovisnosti, vandalizma, skitnje, lijenosti i sl. Mladi kroz takve aktivnosti mogu usmjeriti svoju energiju na konstruktivne aktivnosti te im se može pomoći u nošenju sa svakodnevnim teškoćama i nakupljenim stresom, a glavnu ulogu pri tome imaju škole, javne ustanove te razni klubovi i udruge koje ih mogu organizirati. *Odgojno-formativna funkcija* odnosi se na aktivnosti koje uključuju pedagoški rad s korisnicima i njihovo usmjeravanje prema pozitivnom razvoju ličnosti. Kada je riječ o *kurativnoj funkciji*, ona se ostvaruje u radu s mladima koji imaju problem u ponašanju te im se nastoji kroz institucionalni rad kako bi se resocijalizirali, izgradili nove vrijednosti, oblike ponašanja i interese kroz aktivnosti slobodnog vremena (Livazović, 2018).

## 2.2. Povijest slobodnog vremena

Iako se brojni autori slažu kako je slobodno vrijeme nastalo s razvojem industrijske civilizacije kada dolazi do masovnog zapošljavanja muškaraca i žena, ali i do borbe za njihova radnička prava među kojima je bilo i pravo na slobodno vrijeme (Ilišin, 1999; Valjan Vukić, 2013), ono je prisutno u ljudskoj povijesti još od razvoja prvih civilizacija (Previšić, 2000; Livazović, 2018). Livazović (2018, str. 11) navodi kako je „slobodno vrijeme promjenjiva društveno-povijesna pojava koja u različitim oblicima postoji još otkad je i čovjeka“. Slobodno vrijeme i rad oduvijek su dvije povezane sfere čovjekova života, a dokolica u sklopu slobodnog vremena otvarala je prilike za razvoj čovjeka i kulture (Livazović, 2018). U prapovijesnim društvima, veliki je dio vremena bio usmjeren na osiguravanje preživljavanja, no ostatci crteža po špiljama i razni ukrasni predmeti svjedoče i o (slobodnom) vremenu koje je bilo utrošeno na njihovu izradu (Previšić, 2000). S razvojem

sustava komunikacije poput jezika i pisma dolazi do kulturnog napretka i razvoja prvih civilizacija (Livazović, 2018). Prve civilizacije razvijaju se u dolinama velikih rijeka pa se tako jedna od najstarijih civilizacija, sumerska civilizacija, razvila na ušću rijeka Eufrata i Tigrisa. Sumerani su razvili prve gradske zajednice te su imali razvijenu poljoprivredu, trgovinu, obrt i graditeljstvo. Također, bavili su se i rekreativnim aktivnostima poput boksa, hrvanja, streljaštva, lova te su slušali glazbu i organizirali zabave. Egipćani u dolini Nila također su razvili bogatu civilizaciju, a u slobodno vrijeme bavili su se sportskim aktivnostima kao što su hrvanje i gimnastika. Imali su razvijenu glazbu, dramu i ples posebice za religijske svečanosti. U kineskoj civilizaciji također su cijenili glazbu i ples, ali i pripovijedanje i sviranje kojima bi se pamtila i prenosila kultura. Stare civilizacije nisu imale jasnu podjelu rada i slobodnog vremena jer je i sam rad bio isprepleten s raznim ritualima ugone i kreativnosti s glazbom, plesom i sl. (Livazović, 2018). I najstarije civilizacije imale su određeno vrijeme i aktivnosti koje su im služile za zabavu, odmor i razonodu, ali i očuvanje kulture, a to su funkcije slobodnog vremena koje ono i danas ima.

Slobodno je vrijeme tijekom povijesti imalo klasno-strateški karakter odnosno ono je bilo privilegija vladajućih i bogatih. U antici, samo su bogati imali povlasticu dokolice koja je imala ulogu u harmonijskom razvoju čovjeka (Previšić, 2000). Antička Grčka smatra se kolijevkom europske kulture te se u njoj razvijaju filozofija, obrazovanje i sport (Livazović, 2018). Dokolica je u antičkoj Grčkoj imala veliku vrijednost te su je ispunjavali različitim kulturnim, obrazovnim i sportskim aktivnostima (Polić, 2003). Međutim, društvene okolnosti uvjetovale su da dokolica odnosno slobodno vrijeme posvećeno aktivnostima duha i tijela bude pravo samo vladajućeg sloja društva (Zamarovsky, 1978 prema Polić, 2003). Grci su kroz dokolicu njegovali ideal „kalokagatije“ odnosno harmoničnog razvitka duha i tijela kroz religiju, glazbu, sportske aktivnosti, poeziju, teatar i sl. (Livazović, 2018). Prema Aristotelu, način korištenja slobodnog vremena utjecao je i na cijelu državu - njezin mir i napredak te bi bilo opasno ako se to vrijeme nije koristilo za rast duha (Livazović, 2018). Stoga su se djeca bogatih od rane dobi uključivala u sportske aktivnosti poput plesa, boksa, bacanja diska i koplja, igre loptom i plivanja (Livazović, 2018), a također su i imala i privatne učitelje koji su ih učili kulturi i filozofiji. I sam prostor bio je namijenjen aktivnostima dokolice pa su se gradili brojni parkovi i vrtovi, otvorena kazališta, kupelji, igrališta... Vladajući je sloj imao slobodno vrijeme jer se smatralo da se samo kroz njega može doći do vrline duha odnosno mudrosti i slobode pa su se bavili aktivnostima javnih rasprava, filozofije, meditacije, prikaza komedija i tragedija. Nisu se bavili poslovima poput zemljoradnje i trgovine zato što su smatrali da te aktivnosti u sebi nemaju ničega plemenitoga, a za biti na vlasti bile su im

potrebne aktivnosti dokolice (Livazović, 2018). Stari su Rimljani kao i Grci provodili slobodno vrijeme na forumima, amfiteatrima, stadionima i kupalištima gdje su mogli razvijati razne umjetničke, kulturne, zabavne i sportske sadržaje (Vukasović 2001, prema Valjan Vukić, 2013). Vidljivo je kako su još antičke civilizacije prepoznavale vrijednost slobodnog vremena za rast pojedinca, ali i cijelog društva. Međutim, ono je bilo pravo tek nekolicine vladajućih te će tako ostati do modernog doba.

U srednjem vijeku dolazi do brojnih ratova, gladi i bolesti zbog kojih je došlo do gubitka kulture i načina života koji je do tada prevladavao. Kršćanstvo postaje vladajuća religija, a vladajući sloj postaju svećenstvo i feudalci (Livazović, 2018). Religija je uvjetovala okretanje prema asketizmu i radu kao obliku iskupljenja za grijeh. Zbog toga dolazi do rušenja brojnih prostora koji u antici služili za razonodu kao što su amfiteatri, kupelji i vježbaonice te se gubi kultura zabave i razonode koja se za te prostore vezala. Iako se naglašavala važnost rada, i dalje su ostali određeni oblici zabave kao festivali, sajmovi i blagdani na kojima se molilo, plesalo i pjevalo (Livazović, 2018). Pa ipak, i u feudalnom društvu, slobodno je vrijeme i dalje ostalo pretežito povlastica vladajućih. Puk je slobodno vrijeme imao nedjeljom koje se koristilo za molitvu i odmor, dok je ostale dane morao cjelodnevno raditi (Valjan Vukić, 2013). Vladajući sloj društva, plemstvo i svećenstvo, raspolagalo je s više slobodnog vremena koje su ispunjavali učenjem i zabavom (Valjan Vukić, 2013). Plemići su tako prakticirali sportske aktivnosti kao što su lov i sokolarstvo te su organizirali borbe, a često i plesove uz glazbu i razna sportska natjecanja (Livazović, 2018).

Što se tiče razdoblja humanizma i renesanse, iako se u njima promiče ideja slobodnog čovjeka, slobodno vrijeme ostaje i dalje privilegija povlaštenih. Renesansa se smatra „zlatnim dobom dokolice“, ali samo za plemstvo (Valjan Vukić, 2013, str. 60). Diljem Europe, s napretkom znanosti i kulture, bogato stanovništvo organizira balove, priredbe i zabave, a bave se i rekreativno sportovima kao što su trčanje, lov, hrvanje, mačevanje i sl. (Livazović, 2018). Dolazi do stvaranja velikih javnih površina i parkova namijenjenih zabavi i razonodi plemstva pa se u njima odvijaju plesovi i razna sportska natjecanja, a javljaju se i prve kavane i prostori za čitanje novina, igranje i kockanje (Livazović, 2018). Paralelno s razvojem takvih prostora u gradovima, na selu se razvijaju nogomet i kriket te razne igre i plesovi folklornog karaktera (Livazović, 2018).

Krajem 18. i početkom 19. stoljeća dolazi do ubrzanog razvoja industrije koja se u duhu kapitalizma temeljila na kultu rada te mehanizaciji i automatizaciji proizvodnje (Livazović, 2018). I dalje su ostale prisutne društvene razlike te su se radničke mase našle u izrazito



nepovoljnom položaju - dolazi do eksploatacije njihova rada te gotovo da nemaju pravo na slobodno vrijeme (Livazović, 2018). Zbog sve većeg nezadovoljstva radnika, ali i shvaćanjem kako je odmoran radnik produktivniji, industrijska elita sredinom 19. st. omogućava svakom čovjeku pravo na slobodno vrijeme, a i sama država nastoji putem socijalnih reformi organizirati slobodno vrijeme stanovništva (Livazović, 2018). Radnici su tako u neradne dane, vikendom i blagdanima mogli odmoriti svoje prirodne i tjelesne snage za rad. Dolazi do povećanog otvaranja kazališta, muzeja, kavana, ali su oni uglavnom bili prostor razonode za buržoaziju koja je često svoje slobodno vrijeme provodila i na privatnim imanjima, u dvorcima i ljetnikovcima. Pa ipak, s razvojem građanskog društva i ljudskih prava, dolazi do slabljenja aristokracije i jačanja jednakosti u društvu. Sve se više naglašava odgojni značaj slobodnog vremena te se razvija njegova pozitivna koncepcija koju karakteriziraju funkcije odmora, zabave, obrazovanja i rekreacije (Nahrstedt, 1990 prema Livazović, 2018). Ideja slobodnog vremena tako se promatra kao rezultat emancipacije radnika i njihove borbe za prava (Schroeder, 2006 prema Livazović, 2018). Iako su se radnici kroz povijest izborili za većinu svojih prava, među ostalima i za slobodno vrijeme, ipak im je bio potreban i odgoj da bi usvojili kako ga koristiti na društveno-pozitivan način (Janković, 1967). Krajem 19. stoljeća razvija se *pokret razumne dokolice* kojem je cilj bilo „kultiviranje“ odnosno usmjeravanje slobodnog vremena, a provodila ga je država s ciljem poticanja prosocijalnih vrijednosti u društvu (Borzello, 1987 prema Livazović, 2018, str. 62). U tu su se svrhu organizirale brojne sportske javne aktivnosti, predavanja, zdravstveni sadržaji kao i brojne likove radionice te čitateljski klubovi (Livazović, 2018). U okviru pokreta za slobodno vrijeme organizirane su brojne aktivnosti te je izgrađena infrastruktura za korištenje slobodnog vremena, a paralelno s njim javljaju se i sindikalne akcije koje su tražile smanjenje obveznog radnog vremena (Livazović, 2018). Pokret slobodnog vremena posebice se usmjerio na mlade i razvoj kulture slobodnog vremena kroz obrazovanje, ali i medije, književna djela, stripove i druge sadržaje (Livazović, 2018). Istovremeno se radi i na razvijanju lokacija u gradovima gdje bi djeca i mladi mogli provoditi svoje vrijeme kao što su parkovi i igrališta kako bi smanjili rizik od razvijanja nepoželjnih oblika ponašanja koji su se javili kao posljedica manjka takvih prostora (Livazović, 2018). Sve se više organiziraju sportski klubovi te profesionalna natjecanja, a posebice se razvija kultura zabave slobodnog vremena s dolaskom 20. stoljeća (Livazović, 2018).

Prvi tragovi o provođenju slobodnog vremena s područja Republike Hrvatske datiraju od renesanse i Dubrovačke Republike gdje je bilo kulturno i društveno središte. U Dubrovačkoj Republici organizirale su se zabave, maskerate, kazališne predstave te razne

druge svečanosti na javnim prostorima, ali i u privatnim vilama i ljetnikovcima. Svemu tomu doprinio je bogat književni i kulturni život ondašnjeg Dubrovnika, ali i drugih središta posebno u Dalmaciji (Janković, 1973 prema Livazović, 2018). Livazović (2018) navodi kako su se diljem Dalmacije u gradovima razvijali autohtoni oblici provođenja slobodnog vremena, posebno oni kojima se slavila prošlost poput narodnih i viteških igara među kojima spominje i Sinjsku alku. U Sinju se svake godine obilježava viteška igra Alka koja predstavlja jedan od najvažnijih elemenata kulturnog identiteta grada i šire Cetinske krajine. Velika se pozornost daje očuvanju kulturno-povijesne baštine pa se ljeti održava manifestacija „Dani Alke i Velike Gospe“ koja je ispunjena brojnim kulturnim, glazbenim i dramskim priredbama te sportskim aktivnostima od kojih su brojne namijenjene mladima poput radionica, priredbi, kina na otvorenom i sl.

Što se tiče povijesnog razvoja slobodnovremenskih aktivnosti u Sinju, nije dostupno mnogo podataka, no svakako se može uočiti kako su ondašnji trendovi u Republici Hrvatskoj utjecali i na područje Cetinske krajine. Jedna od najstarijih kulturnih ustanova u Sinju bila je Narodna čitaonica. Otvorena je 4. listopada 1867. na gradskom trgu te je postala glavno kulturno-prosvjetno okupljalište u kojem su se organizirala razna predavanja, izložbe, koncerti, plesovi i politički sastanci (Koljak, 2016). Kao prva kulturna institucija u gradu, svrha joj je bila „postepeno širiti kulturu knjige među čitateljima, otvoriti nove vidike i pomoći u stvaranju novog narodnog društva prožetog osjećajem za vlastiti identitet, hrvatski jezik i kulturu“ (Koljak, 2016, str. 79). Osim kulture, grad Sinj ima dugu i sportsku tradiciju. Postoji teorija kako se prvi nogomet razvio upravo na području Cetinske krajine, u Trilju. Smatra se kako je ilirsko pleme Delmata na tom području kratilo svoje vrijeme dobacujući se loptom izrađenom od neke vrste kože ili dlake, a dolaskom Rimljana igra se započela igrati nogama. Postoji i dokaz iz tog razdoblja, a to reljefna ploča s likom rimskog mladića Gaja Liberija iz 1. st. pr. Kr. na kojoj mladić drži loptu. Jedan od najstarijih sportskih klubova na području grada Sinja je upravo Nogometni klub Junak koji je osnovan 1916. godine (Garber, 2016) u vrijeme kada se i u ostatku Republike Hrvatske osnivaju prvi sportski klubovi. Nakon njega uslijedilo je osnivanje drugih klubova poput košarkaškog, rukometnog i ragbijaškog kluba, a početkom ovog stoljeća njihov je broj još više narastao. Značajno je bilo i otvaranje Doma mladih u Sinju 1986. koji je postao kulturno središte grada za mlade. U okviru Doma mladih organizirani su programi obrazovanja odraslih, tečajevi jezika, računalni tečaj, škola gitare i pjevanja, folklorna skupina, a često su se održavale likovne izložbe i večeri poezije. Posebno su bili popularni bogati i raznoliki glazbeni sadržaji među mladima, a u sklopu Doma mladih otvorena je i gradska knjižnica te prostor za vježbanje. Bilo je to

značajno kulturno i sportsko središte za mlade, ali ostale građane grada Sinja i okolice koji je nudio bogatstvo sadržaja kojim su mogli kvalitetno ispuniti svoje slobodno vrijeme. S promjenama koje je donio kraj 20. stoljeća došlo je i do slabljenja Doma mladih kao kulturnog središta za mlade te su sadržaji koji se danas nude mladima dosta rjeđi i siromašniji. Pa ipak, Dom mladih pokazuje kako je postojala inicijativa za brigu o slobodnom vremenu mladih, a velika zainteresiranost i posjećenost potvrdile su kako mladi žele svoje slobodno vrijeme kvalitetno ispuniti, no potrebno im je to prije svega omogućiti.

Republika Hrvatska uglavnom je pratila europske trendove u slobodnom vremenu pa se tako od sredine 18. stoljeća osnivaju brojne javne udruge i inicijative društvenog, političkog i kulturnog karaktera te se otvaraju brojna kazališta, galerije, muzeji, sveučilišta, narodne knjižnice i čitaonice. Osnivaju se i razna kulturno-umjetnička i sportska društva, a posebice dolazi do razvoja raznih sportova kao što su skijanje, nogomet, biciklizam, tenis i sl. (Livazović, 2018). S dvadesetim stoljećem i pojavom moderne dolazi do brojnih promjena u znanosti, kulturi, umjetnosti te viđenju čovjeka i njegovih mogućnosti, a sve te promjene odrazile su se i na slobodno vrijeme. Dolazi do razvoja masovne kulture i promjene vrijednosnog sustava, a dokolicu obilježava „individualizam, avanturizam, otvorenost i izazovni hedonizam slobode izbora iz sve bogatije ponude popularnih atrakcija, kazališta, izložbi, galerija, restorana i štandova, plesnih dvorana, prijevoznih sredstava, putovanja, zabavnih parkova, poroka i nedoživljenih iskustava - svijeta koji najbolje opisuje *Veliki Gatsby* F. Scotta Fitzgeralda“ (Livazović, 2018, str. 74). Sve veći utjecaj individualizma i konzumerizma na slobodno vrijeme uvjetovao je i potrebu proučavanja slobodnog vremena kako bi se promišljalo o njegovom potencijalu i kako ga najbolje iskoristiti.

Zaključno, općenito bi se mogao cijeli pokret za slobodno vrijeme podijeliti u dvije faze - u prvoj se fazi stanovništvo borilo za pravo na slobodno vrijeme i smanjenje radnog vremena, a u drugoj fazi, kada je omogućeno pravo na slobodno vrijeme, nameće se pitanje što s tim slobodnim vremenom učiniti (Livazović, 2018). S obzirom na to da dolazi do sve bržeg razvoja tehnologije, modernizacije i globalizacije društva, slobodno vrijeme posebno je izloženo promjenama na društvenoj razini. Danas tehnologija zauzima sve veći dio slobodnog vremena, ne samo mladih, nego i svih ostalih generacija stoga je potrebno promišljati o načinima kako tehnologiju usmjeriti prema razvoju potencijala mladih, ali i kako ih potaknuti i za bavljenje drugim aktivnostima. Prepoznaje se kako je slobodno vrijeme zasigurno jedan od najvećih izazova suvremene civilizacije (Previšić, 2000)

### 2.3. Pedagogija slobodnog vremena

Slobodno vrijeme proučava se u okviru brojnih znanosti, a posebice se naglašava njegova pedagoška važnost zbog čega se i razvila posebna pedagoška disciplina koja ga proučava - pedagogija slobodnog vremena. Proizašla je iz shvaćanja kako slobodno vrijeme nosi veliki odgojno-obrazovni, ali i društveni potencijal. Prvenstveno se promatra kao pedagoški fenomen jer utječe na odgoj i razvoj osobe (Livazović, 2018) te ima funkcije samorealizacije, odmora, rekreacije i obrazovanja (Mlinarević, 2004). Utječe i na zdravlje te fizički razvoj, intelektualni, umjetnički, radno-tehnički i društveno-moralni odgoj te na socijalizaciju osobe, a sve to ostavlja prostor za pedagoško djelovanje (Janković, 1967; Livazović, 2018). S obzirom na to da postoji veliki odgojno-obrazovni potencijal slobodnog vremena, Janković (1967, str. 36) navodi kako ono „obavezuje pedagošku teoriju“ da mu posveti pozornost i pedagoški ga tumači, a upravo se zbog toga i razvila grana pedagogije koja ga proučava. Stoga se pedagogija slobodnog vremena definira kao „grana suvremene pedagogije koja se zasniva na zakonitostima i postavkama opće pedagogije, iz njih proizlazi, a pobliže tumači, proučava i istražuje odgojnu problematiku slobodnog vremena u najširem smislu riječi“ (Janković, 1967, str. 46).

Slobodno vrijeme smatra se važnim ne samo pedagoškim, nego i socijalnim i ekonomskim fenomenom jer njegovo pozitivno korištenje može pridonijeti razvijanju materijalnih snaga, humanizaciji rada, stvaranju ravnoteže rada i odmora te općenito doprinijeti napretku društva što govori o važnosti njegova šireg proučavanja (Janković, 1967). Ono ima značajan odgojno-obrazovni potencijal jer je univerzalno i obuhvaća gotovo sve generacije te se ne može samo stihijski prepustiti društvenim kretanjima i promjenama jer ono može imati i negativne posljedice za pojedinca, kao i za društvo (Livazović, 2018). Iz toga proizlazi važnost proučavanja slobodnog vremena, posebno zato što ono daje novu dimenziju u odgojnom djelovanju na mlade izvan formalnog obrazovanja. Područje slobodnog vremena promatra se s dvostrukim odgojnim potencijalom - s jedne strane otvara se prostor da se na mlade djeluje odgojno *kroz* aktivnosti slobodnog vremena, a s druge strane naglašava se potreba odgoja *za* slobodno vrijeme odnosno obrazovanje za njegovo korištenje (Janković, 1967).

Što se tiče povijesnog razvoja, pedagogija slobodnog vremena razvila se kao znanstvena disciplina oko 1960. godine kada se javljaju prva istraživanja u tom području (Pöggeler, 1995 prema Livazović, 2018). Prvi predstavnici pedagogije slobodnog vremena kao što su Buddrus, Giesecke, Hoelzel i drugi, slobodno su vrijeme promatrali u okviru

klasične pedagoške znanosti, dok su drugi poput Nahrstedta i Opaschowskog slobodno vrijeme promatrali u okviru socijalne pedagogije (Livazović, 2018). Od sedamdesetih godina dvadesetog stoljeća dolazi do intenzivnijeg razvoja prostora i aktivnosti za slobodno vrijeme, a time i do većeg utjecaja pedagogije slobodnog vremena (Livazović, 2018). Dolazi do stvaranja različitih društvenih i javnih prostora za provođenje slobodnog vremena poput igrališta, parkova, igraonica i sl. koje su stvarale lokalne zajednice i udruge. Također, privatni je sektor poput turističke industrije od pedesetih do sedamdesetih godina intenzivno ulagao u otvaranje raznih zabavnih i vodenih parkova, teretana i sl., a dolazi i do većeg otvaranja muzeja, kina i kazališta što je bio rezultat intenzivne komercijalizacije (Livazović, 2018). Od pedesetih godina uočava se potreba za obrazovanjem stručnjaka u području slobodnog vremena pa se u Njemačkoj uvodi prvi takav model, a sedamdesetih i osamdesetih godina dolazi do povećanog osnivanja obrazovnih programa na sveučilištima (Livazović, 2018).

S razvojem pedagogije slobodnog vremena razvile su se i druge pedagoške discipline poput muzejske pedagogije, pedagogije sporta, medijske pedagogije, zdravstvene pedagogije i sl. koje su djelomično predstavljale opasnost od fragmentacije pedagoške znanosti. Te se znanstvene discipline promatraju kao srodne pedagogiji slobodnog vremena jer s njom dijelom dijele zajedničko područje istraživanja, no i dalje pedagogija slobodnog vremena drži glavni temelj proučavanja (Livazović, 2018). Pedagogija slobodnog vremena, osim s pedagoškim, dolazi u doticaj i s drugim znanstvenim disciplinama koje proučavaju čovjeka te njegov razvoj i postojanje u društvu pa je tako slobodno vrijeme često predmet proučavanja sociologije, antropologije, etike, psihologije, socijalne medicine i drugih znanosti (Janković, 1967).

Posebno je vidljiva potreba za suradnjom i povezivanjem istraživača pedagogije slobodnog vremena i preventivne znanosti s obzirom na to da imaju različite pristupe slobodnom vremenu (istraživači slobodnog vremena usmjeravaju se na subjektivni doživljaj aktivnosti slobodnog vremena, a istraživači u preventivnoj znanosti usmjeravaju se samo na vrstu i vrijeme aktivnosti), a kako bi zajednički radili na razvijanju preventivnih programa slobodnog vremena za mlade (Belošević i Ferić, 2022). Iako je poželjna multidisciplinarnost u proučavanju fenomena slobodnog vremena te ga je bez nje nemoguće cjelovito sagledati, svakako se naglašava i potreba razvijanja samostalnog istraživanja slobodnog vremena, razvijanja ciljeva i metoda kako bi se razvijala znanstvena disciplina (Pöggeler, 1995 prema Livazović, 2018). Cilj pedagogije slobodnog vremena nije strogo znanstveno odvajanje od drugih pedagoških disciplina, nego kritičko bavljenje fenomenom slobodnog vremena kao dijela šire znanosti o slobodnom vremenu (Popp, 1995 prema Livazović, 2018).

Iako je znanstvena disciplina, pedagogija slobodnog vremena ne bi se trebala isključivo zatvoriti u svoje znanstveno proučavanje te pri se tome usmjeriti samo na deskriptivnost i normiranost, nego bi prije svega trebala kritički promatrati slobodno vrijeme u kontekstu društvene prakse (Livazović, 2018). Prevelikim upravljanjem slobodnim vremenom i nametanjem određenih pravila gubi se bit slobodnog vremena, a to je načelo slobode od kojeg sve polazi (Janković, 1967). Pedagogija slobodnog vremena trebala bi se usmjeriti na savjetovanje, oblikovanje, usmjeravanje i poticanje što boljih uvjeta i načina za provođenje slobodnog vremena, osobito kod mladih za koje je važan odgojni utjecaj za slobodno vrijeme. Pri tome bi trebalo voditi računa o tome da se ne izgube njegova bitna obilježja kao što su: „sloboda, spontanost, dobrovoljnost, kreativnost, samoaktivnost i individualnost“ (Janković, 1967, str. 48). Zadatci pedagogije slobodnog vremena prema Jankoviću (1967, str. 46-47) su:

- „teorijsko proučavanje, istraživanje i obrađivanje pedagoške strane cjeloukupnog područja slobodnog vremena,
- analiza slobodnog vremena kao faktora odgoja i ostalih činitelja korištenja slobodnog vremena, kako onih planskih, namjernih, organiziranih, tako i ostalih utjecaja društvene sredine,
- ispitivanje utjecaja pojedinih aktivnosti slobodnog vremena na formiranje ličnosti,
- pronalaženje i tumačenje specifičnih principa i metoda korištenja aktivnosti slobodnog vremena,
- briga o osposobljavanju potrebnih kadrova za znanstveno-istraživački rad, organizaciju i vođenje aktivnosti slobodnog vremena,
- izrađivanje prijedloga i planova za studij pedagogije slobodnog vremena na nastavničkim školama,
- briga o unaprjeđivanju izdavačke djelatnosti iz područja pedagoške problematike slobodnog vremena“.

Važnost pedagogije slobodnog vremena proizlazi i iz činjenice kako nije bitna količina slobodnoga vremena, već koliko je kvalitetno ono iskorišteno (Mlinarević, 2004). Upravo se istraživanjima o fenomenu slobodnog vremena razvija spoznaja o važnosti organizacije, odabiru aktivnosti i o njegovom odgojnom potencijalu (Vrkić Dimić, 2005). Osim istraživanja, također je pedagoško pitanje kako motivirati pojedince da svoje slobodno vrijeme iskoriste na koristan način te da im kvalitetno slobodno vrijeme postane dio svakodnevice (Previšić, 1975 prema Mlinarević, 2004).

Mladi imaju više slobodnog vremena u odnosu na stariju populaciju te ako je nedovoljno dobro osmišljeno i vođeno, ono može postati izvor negativnih oblika ponašanja (Mlinarević, 2004). Mladi su danas više nego ikad pod utjecajem medija zbog čega se javlja i potreba proširivanja odgojnog utjecaja na mlade i u slobodno vrijeme (Janković, 1967). Kao rezultat utjecaja medija i pretjeranog sjedilačkog života, javljaju se pasivni i konzumeristički oblici provođenja slobodnog vremena koje je potrebno usmjeravati kako bi se zamijenili aktivnostima koje bi omogućile mladima da ostvare svoj potencijal (Plenković, 2000 prema Mlinarević, 2004). Iz toga proizlazi kako je važno pomagati mladima u organizaciji, osmišljavanju i strukturiranju slobodnog vremena. Samara i Ioannidi (2019) naglašavaju kako slobodno vrijeme kao strukturirana pedagoška aktivnost otvara prostor za prevenciju razvoja problema u ponašanju, ali i pomoć djeci i mladima koji se nose s istima.

Pedagogija slobodnog vremena tako bi trebala usmjeriti istraživanja na koji način slobodno vrijeme predstavlja zaštitu ili rizik u razvoju mladih i u kojim uvjetima (Belošević i Ferić, 2022). Belošević i Ferić (2022) naglašavaju potrebu usuglašavanja zaključaka i istraživanja rizičnih i zaštitnih utjecaja slobodnovremenskih jer su i dalje prisutna različita i suprotna mišljenja po pitanju istih. Različita istraživanja pokazuju suprotne rezultate po pitanju načina na koje slobodno vrijeme utječe na razvoj mladih stoga se javlja potreba sustavnog pristupa u istraživanju prije donošenja određenih programa prevencije i slobodnog vremena mladih (Belošević i Ferić, 2022). Prilikom provođenja intervencija na tom planu, svakako je važno pritom voditi računa i o njihovim potrebama i interesima, posebice onima koji su izraženi u adolescenciji kao što su potrebe za zabavom, druženjem i izazovima (Mlinarević, 2004).

Osim istraživanja, potrebno je djelovati i u samoj praksi. Kako bi se potencijal slobodnog vremena iskoristio, svakako je potrebno osigurati brojne objektivne i subjektivne okolnosti pozitivnog korištenja slobodnog vremena jer o njima ovisi njihovo odgojno djelovanje. Takvo osiguravanje primjerenih uvjeta za mlade bi značilo rano odgojno djelovanje „s ciljem stjecanja samopouzdanja, razvoja pozitivnih potreba i interesa, sposobnosti stvaranja svijesti i kulture aktivnog korištenja slobodnog vremena“, a ono bi se ticalo i razvoja stručnog kadra te poboljšanja općih prilika u društvu (Vrkić Dimić, 2005, str. 323). Prednosti koje slobodno vrijeme može donijeti za pojedinca i društvo prvenstveno ovise o načinu na koji se ono koristi stoga ga je potrebno proučavati i osmišljavati te djelovati odgojem za njegovo korisno korištenje.

Iako na mlade i njihov razvoj utječu brojni čimbenici, nezanemariv je utjecaj škole kao odgojno-obrazovne ustanove u razvoju interesa i sposobnosti za korištenje slobodnog

vremena mladih (Valjan Vukić, 2013). Osim što bi škola trebala učenike pripremiti za budući rad, također bi im trebala i pružiti znanja o organizaciji slobodnog vremena (Janković, 1967). Jedan od načina kako škola može pripremiti učenike za kvalitetno korištenje slobodnog vremena je omogućavanje različitih izvannastavne i izvanškolske aktivnosti kojima bi učenici mogli razvijati svoje sposobnosti (Blažević i Matijašević, 2021). Pri izboru izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti učenici bi trebali imati slobodu da se vode vlastitim interesima (Valjan Vukić, 2013). Također, smatra se i kako bi mladi prije svega trebali imati više slobodnog izbora, ne samo po pitanju aktivnosti slobodnog vremena, nego i po pitanju odabira nastavnih predmeta, dijela programa te općenito bi trebali imati više slobode za sudjelovanjem u školskom životu. Na taj bi se način stvorila prilika da učenici razviju raznolike interese, kritičko mišljenje i želju za različitim znanjima (Mlinarević, 2004). Osim utjecaja škole, važno je naglasiti i utjecaj svih drugih dionika na provođenje slobodnog vremena kod mladih pri čemu se posebno ističe važnost ulaganja lokalne zajednice za stvaranje mogućnosti za mlade (Belošević i Ferić, 2022). Spoznaje pedagogije slobodnog vremena temelj su organizacije i usmjeravanja slobodnog vremena mladih te raznih preventivskih programa. S obzirom na rastuću važnost i problematiku slobodnog vremena u modernom svijetu, pedagogija slobodnog vremena ima važno mjesto u području pedagoških disciplina.

## **2.4. Slobodno vrijeme i mladi**

Za mlade je posebno važno koliko kvalitetno provode svoje slobodno vrijeme jer raspolažu s većom količinom slobodnog vremena od starijih, ali i zato što je to vrijeme njihove intenzivne socijalizacije (Ilišin, 1999). Uz obitelj, školu i vršnjake, slobodno vrijeme smatra se glavnim razvojnim kontekstom za djecu i mlade (Silbereisen i Todt, 1994 prema Belošević i Ferić, 2022). Ono otvara prostor za stjecanje iskustva autonomije, razvijanja kompetentnosti i povezanosti s drugima (Deci, Connell i Ryan, 1989 prema Rattinger, 2018). Valjan Vukić (2013) smatra kako tijekom života, svaka generacija ima određene svoje obveze pa se tako kod djece već od obveze pohađanja predškolskog te osnovnoškolskog obrazovanja može promatrati slobodno vrijeme može promatrati prema obveznom vremenu provedenom u ustanovi. S obzirom na to da su djeca i mladi uključeni u sustav redovitog obrazovanja, njihovo slobodno vrijeme promatra se najčešće prema školskim, ali i prema



drugim obvezama koje mogu imati. Slobodno je vrijeme učenika „ono vrijeme koje im preostaje nakon svih školskih i obiteljskih obveza“ (Rattinger, 2017, str. 222).

Važnost slobodnog vremena za mlade proizlazi iz specifičnosti njihova razvoja i izazova tijekom adolescencije. Adolescencija se najčešće definira kao razdoblje prijelaza iz dječje u odraslu dob zbog čega je često osobito stresna za mlade jer se susreću s brojim promjenama u raznim aspektima svog života. Osim što je obilježena fizičkim i emocionalnim promjenama kod mladih, ona je obilježena i promjenom socijalnog položaja mladih (Arnett, 2012 prema Livazović, 2018). Mladi se u adolescenciji nalaze u razdoblju tranzicije u kojem prihvaćaju uloge te odgovornosti odraslih u društvu (Livazović, 2018). Ta tranzicija za mlade može biti ispunjena raznim izazovima kao što su sukobi s okolinom, a posebno s roditeljima, veći školski stres, prijelaz iz osnovne u srednju školu, odabir budućeg zanimanja, upisivanje fakulteta i sl., a nošenje s tim izazovima uvelike ovisi o emocionalnim i socijalnim sposobnostima mlade osobe koje se mogu razvijati u slobodno vrijeme.

Adolescencija je oduvijek bila stresno razdoblje, no danas se promatra kao veoma kompleksno razdoblje s obzirom na brojne utjecaje postmodernog doba. Mladi su danas izrazito pod utjecajem posljedica globalizacije, širenja novih tehnologija te rastućeg konzumerizma što se posebno odražava i u njihovu načinu provođenja slobodnog vremena (Ilišin, 2007; Rattinger, 2017). Iako dijele brojne osobine s mladima prijašnjih generacija, današnji su mladi po mnogočemu drugačiji s obzirom na to da odrastaju u doba rastuće raširenosti Interneta i digitalnih tehnologija te povećanog konzumerizma (Car, 2013). Više vremena provode s vršnjacima u virtualnom svijetu društvenih mreža, a imaju i veći i širi pristup informacijama i nego što su imali njihovi roditelji (Donath, 2004 prema Car, 2013). Današnji mladi ostaju mladima duže nego prijašnje generacije što je uvjetovano produženim trajanjem obrazovanja i ekonomskom ovisnošću, no ranije postaju neovisni kada je riječ o konzumerizmu i slobodnom vremenu (Gadlin, 1978 prema Car, 2013). Iako su mladi postali sve više samostalni i ranije stječu više iskustva nego prijašnje generacije, i dalje nemaju dovoljno vještina i sposobnosti za nošenje sa svim izazovima i problemima s kojima se susreću kako bi donijeli ispravne odluke i umanjili stres koji dolazi s njima (Kaplan, 1993 prema Car, 2013).

Autori Irby i Tolman (2002, prema Valjan Vukić, 2013) navode brojne pozitivne učinke slobodnoga vremena za mlade kao što su socioemocionalni razvoj (stvaranje prijateljstava, druženje), profesionalni razvoj (stjecanje vještina važnih za zaposlenje), fizički razvoj, kognitivni razvoj (koji se odnosi na kritičko i kreativno mišljenje te rješavanje problema) te civilni razvoj (koji se odnosi na razvijanje socijalne i građanske svijesti). Ono

ima značajnu ulogu u razvijanju osobnosti mladih te otvara prostor za razvoj njihovih interesa (Rattinger, 2017).

Aktivnosti koje odabiru mladi u slobodno vrijeme proizlaze iz njihovih interesa i prvenstveno potreba. Vidulin-Orbanić (2008, str. 21) objašnjava potrebe mladih iz kojih proizlaze njihovi odabiri aktivnosti u slobodno vrijeme, a to su potreba za „zabavom, za odmorom, za rekreacijom te za kulturnim aspektom“. Potreba za zabavom jedna je od najizraženijih potreba mladih te, prema istraživanjima, najveći dio svog vremena mladi provedu upravo u druženju s vršnjacima i tražeći zabavne sadržaje koji se razlikuju od školskih i drugih obveza. Potreba za zabavom najčešća je i kod mladih u Republici Hrvatskoj te se najčešće ostvaruje kroz izlaske i druženja s prijateljima, odlascima u kafiće, na zabave, a manje kroz obrazovne i kulturne aktivnosti. Što se tiče potrebe za odmorom, ona se također izražava u odabiru aktivnosti slobodnog vremena kod mladih. Odmor se promatra kao vrijeme oslobađanja od napetosti svakodnevnih obveza te, iako se najčešće vezuje uz pasivnost, odmor omogućava obnavljanje i regeneraciju snage za nove aktivnosti. Potreba za odmorom najčešće se ostvaruje kroz tjelesno odmaranje kao što je spavanje, ali se može ostvarivati i uz sadržaje kao što su čitanje knjige, gledanje televizije i sl. koji ne zahtijevaju značajniji intelektualni napor. Potreba za rekreacijom ostvaruje se kroz aktivnosti u kojima mladi traže ne samo odmor, nego i ugodu, užitak, zabavu i relaksaciju, a obuhvaća i izvanškolske i izvanastavne aktivnosti. Što se tiče potrebe za kulturnim aspektom slobodnovremenskih aktivnosti, ona je slabije zastupljena kod mladih, ali to ne znači da je manje važna. Važnost sudjelovanja u kulturnim aktivnostima proizlazi iz toga što takve aktivnosti potiču razvoj kritičkog mišljenja te općenito upoznavanje s kulturom. Kulturne aktivnosti potiču usavršavanje, stvaralaštvo te razvoj sklonosti i vještina za određeno područje kao i za otkrivanje određenih talenata (Vidulin-Orbanić, 2008).

Potrebe koje se javljaju u adolescenciji specifične su i odraz su promjena kroz koje mladi prolaze. Livazović (2018) navodi kako su u odnosu na sve druge promjene koje mladi prolaze, najznačajnije one koje se događaju na emocionalnom i socijalnom planu mladih u vidu promjena u njihovim stavovima, navikama i osjećajima. Mladi se tako sve više vremena posvećuju socijalizaciji s vršnjacima, ulaze u prve romantične veze i provode sve više vremena uz medije (Arnett, 2012 prema Livazović, 2018). Slobodnog vremena mladi imaju više nego starije dobne skupine (Ilišin, 1999), a u njemu odabiru aktivnosti prema vlastitim interesima što najčešće uključuje druženje s vršnjacima. Upravo iz činjenice kako mladi se mladi mogu samostalno odabrati aktivnosti kojima se žele baviti u svoje slobodno vrijeme proizlazi njegova važnost za njihov cjeloviti razvoj (Blažević i Matijašević, 2021). U

slobodnom vremenu mladi samostalno donose odluke koje nisu uvjetovane nametnutim školskim, obiteljskim i drugim obvezama. Slobodno vrijeme opisuje se kao „prostor za autentično „ja“ jer vrijeme provedeno s prijateljima na mjestima poput kafića ili kod kuće čini prostor u kojem oni mogu biti ono što jesu - prirodni“ (Holt, 1979 prema Livazović, 2018, str. 316). Tako slobodno vrijeme ima ključnu ulogu u životima mladih jer im omogućuje da se povežu s vršnjacima, otkriju svoje talente i interese te se oslobode stresa kojem su izloženi u brojnim aspektima života. Može se promatrati kao *safe space*, siguran prostor u kojem se mladi osjećaju sigurno i ispunjeno te u kojem mogu biti ono što jesu (Abbott-Chapman i Robertson, 2015). Mladi tako mogu samostalno ispuniti svoje slobodno vrijeme, a te aktivnosti mogu imati značajne funkcije odmora, zabave, ali i stvaralaštva i osobnog razvoja zbog čega je važno raditi na osiguravanju prilika za kvalitetno provođenje slobodnog vremena (Blažević i Matijašević, 2021).

Općenito, slobodno vrijeme je vrijeme u kojem čovjek prepoznaje i iskazuje svoju individualnost kroz svoju osobnost, interese i motive (Mlinarević, 2004). Otvara prostor za individualizaciju, socijalizaciju i inkulturaciju te samoaktualizaciju (Previšić, 2000). Upravo u mogućnosti samoostvarenja leži vrijednost korištenja slobodnog vremena - dok radne i školske obveze ne pružaju uvijek takvu mogućnost, slobodo vrijeme omogućava osobi da se posveti svojim interesima i željama te da ih ostvari. Slobodno vrijeme može predstavljati „značajni kontekst koji promovira izgradnju pozitivne, zdrave i normativne razvojne putanje adolescenata“ (Freire i sur., 2016 prema Belošević i Ferić, 2022, str. 660). Janković (1967, str. 34) navodi brojne pozitivne mogućnosti slobodnog vremena: „ono pruža mogućnosti kompletiranja ličnosti, (...) pozitivno utječe na zdravlje, fizički i mentalni razvoj, oblikovanje pozitivnih crta karaktera, na kreativnost ličnosti i stvaranje bogatijeg sadržaja života“. Također, ono utječe na stjecanje znanja, razvoj vještina, sklonosti i talenata te je „jedan od neizostavnih uvjeta za razvijanje fizičkih, intelektualnih, estetskih, radnih, tehničkih, moralnih i socijalnih kvaliteta u procesu formiranja svestrane ličnosti“ (Janković, 1967, str. 34). Osim konteksta za pozitivni razvoj, ono također može biti i kontekst ulaska u rizična ponašanja i razvoja problema u ponašanju kao što su delinkvencija i korištenje sredstava ovisnosti (Belošević i Ferić, 2022). Pa ipak, iako se neke aktivnosti vežu uz veći rizik od razvoja problema u ponašanju, a neka ne, naglašava se kako je ključan faktor u svemu motivacija učenika odnosno razlog za bavljenje nekom aktivnošću (Caldwell i Faulk, 2013 prema Belošević i Ferić, 2022). Općenito se pokazalo kako su zainteresiranost, aktivnost i motiviranost za bavljenje nekim aktivnostima čimbenici pozitivnog razvoja, dok se s druge

strane nezainteresiranost i neangažiranost povezuju s negativnim ishodima (Larson, 2000 prema Belošević i Ferić, 2022).

Slobodno vrijeme može pomoći adolescentima u tranziciji prema odraslosti kroz naučene vještine, no potrebne su intervencije koje bi omogućile mladima da ga pozitivno koriste (Caldwell i Faulk, 2013, Caldwell, 2017 prema Belošević i Ferić, 2022). Pri tome intervencije podrazumijevaju s jedne strane omogućavanje uvjeta za kvalitetne aktivnosti slobodnog vremena, a s druge strane podrazumijevaju i obrazovanje za slobodno vrijeme odnosno za razvijanje kulture slobodnog vremena. U tom pogledu možemo govoriti i o važnosti odgoja za slobodno vrijeme. Učenike treba osposobiti kako mogu kvalitetno koristiti svoje slobodno vrijeme te kako izbor aktivnosti slobodnog vremena može utjecati na njihov život i budućnost. Također, važno je osigurati i strukturalnu podršku za kvalitetno i korisno provođenje slobodnog vremena u vidu podrške državne i lokalne zajednice.

Kada je riječ o utjecajima na razvoj mladih, posebno se ističe utjecaj njihova užeg i šireg socijalnog okruženja (Valjan Vukić, 2013). Pozitivan razvoj mladih ovisi o njihovoj interakciji s okruženjem, a time i o kvaliteti okruženja i njegovih mogućnosti (Valjan Vukić, 2013). Slobodno vrijeme mladih uvjetovano je sredinom, društvenim položajem mladih, cjelokupnim iskustvom i stečenim navikama (Vidulin-Orbanić, 2008). Mladi općenito nisu zadovoljni ponuđenim izborom aktivnosti, njihovom (ne)organiziranošću i nedostatkom prilika za druženje, zabavu i razvoj (Babić, 2003). Stoga bi se trebalo raditi na razvoju i pružanju takvih prilika mladima na razini lokalne zajednice te razvijanju kompetencija učenika za kvalitetno korištenje slobodnog vremena.

Grad Sinj prepoznaje važnost osiguravanja mogućnosti raznolikog provođenja slobodnog vremena za građane, a posebice za mlade jer se oni smatraju temeljem budućnosti i razvoja grada. Ne postoji sustavno istraživanje, a time ni pouzdani podatci o aktivnostima mladih u slobodno vrijeme na području grada Sinja. „Strateški razvojni program grada Sinja iz 2007.“ i „Strategija razvoja grada Sinja za razdoblje od 2015. do 2020. godine“ službeni su dokumenti grada Sinja objavljeni na internetskim stranicama, a donose razvojni plan grada Sinja za određena razdoblja. U njima se opisuje trenutno stanje te nedostaci, ali i potencijali za budući razvoj grada te između ostalog i podatci o mogućnostima za provođenje slobodnog vremena za građane. Iako su navedene strategije istekle, utjecale su na razvoj grada i njegove vizije. „Strategija razvoja sporta Grada Sinja 2016. - 2021. godine“ donosi također viziju razvoja sporta u Sinju te uvid u njegovo trenutno stanje. Na području grada djeluje veliki broj raznolikih udruga i klubova sportskog, umjetničkog, kulturnog i civilnog usmjerenja, a također su i brojni javni prostori namijenjeni za provođenje slobodnog vremena kao što su

razni tereni i igrališta, atletske staze, planinske staze, gradski park, bazen i itd. Grad posebnu pozornost daje kulturnim i sportskim aktivnostima jer se smatraju odrednicama njegova identiteta i prepoznatljivosti (Strategija razvoja grada Sinja za razdoblje od 2015. do 2020. godine). Sportske aktivnosti dosta su popularne među mladima pa tako na području Sinja i Cetinske krajine preko Školskog sportskog saveza djeluje 14 sportskih saveza u osnovnim i srednjim školama koje okupljaju preko 500 učenika (Strategija razvoja sporta Grada Sinja 2016. - 2021. godine). Brojni klubovi nude različite vrste sportova te uglavnom prevladava dobra zainteresiranost za bavljenje sportom među mladima (*Ibid.*). Međutim, javljaju se i brojne teškoće prilikom osiguravanja jednakih i kvalitetnih uvjeta za bavljanje sportom. U istoj strategiji navodi se kako je potrebno raditi na problemima kao što su nedovoljno razvijena infrastruktura i prostori za bavljenje sportom, nedostatak stručnog kadra, nedovoljno financiranje sporta, neiskorištenost dostupnih površina, nepostojanje strateškog dokumenta na nacionalnoj razini i brojni drugi. Također je i veliki nedostatak što su vrlo male mogućnosti bavljenja sportom za djecu i osobe s teškoćama. U kontekstu mladih, navodi se kako s mladima često rade nestručne osobe što je rezultat manjka stručnog kadra, otežano im je usklađivanje sportskih i školskih obveza te su izloženi negativnim utjecajima tehnologije i dostupnosti sredstava ovisnosti, a sve to nepovoljno utječe na njihovo slobodno vrijeme i mogućnosti njegova korištenja. Uz sport, također se veliko značenje daje očuvanju kulturno-povijesne tradicije, a u gradu se nalaze muzeji, knjižnica, kazalište i razni drugi prostori kao što su galerije i predavaonice. Kao i kod sporta, i na području kulture potrebno je dosta toga mijenjati s obzirom na to da su građani nedovoljno osviješteni o kulturnoj ponudi grada te nisu dovoljno iskorištene kulturne mogućnosti (Strategija razvoja grada Sinja za razdoblje od 2015. do 2020. godine). Kao što je ranije navedeno, nedostatak podataka o aktivnostima mladih Sinjana u slobodno vrijeme stvara teškoće u shvaćanju problematike slobodnog vremena, a time i načina na koje se ono može popraviti. Može se pretpostaviti da se mladi u Sinju bave aktivnostima kao i mladi iz Republike Hrvatske s obzirom na to da su istraživanja s različitih područja države pokazala uglavnom slične rezultate (Babić, 2003; Mlinarević, 2004; Mlinarević i sur., 2007; Matić Tandarić, 2019). Iako se Sinj svrstava u najsigurnije gradove u Republici Hrvatskoj po pitanju kriminala, zabrinjavajući su podatci iz istraživanja koje je provela Sunko (2010) na adolescentima Splitsko-dalmatinske županije, a koje je pokazalo kako sinjski adolescenti najviše konzumiraju alkohol i droge u odnosu na druga mjesta županije. Nameće se pitanje preventivnih programa za mlade, ali i pri tome uloge organiziranog slobodnog vremena i općenito mogućnosti za mlade. Bez obzira na veliki broj sportskih aktivnosti, one nisu svima jednako dostupne zbog nejednakih financijskih,

prijevoznih i drugih mogućnosti. Osim što je važno osigurati raznolike mogućnosti za mlade u slobodnom vremenu, potrebno je i razvijati kulturu slobodnog vremena kako bi mladi mogli iskoristiti te mogućnosti.

## 2.5. Aktivnosti slobodnog vremena

Slobodno vrijeme mladih može se promatrati i s obzirom na aktivnosti kojima se bave u tom vremenu. Ako su te aktivnosti odabrane prema vlastitom interesu i bez prisile te se odvijaju u poticajnom okruženju, poticat će emocionalni i intelektualni angažman i stvaralaštvo kod djece i mladih (Valjan Vukić, 2013). Diljem svijeta, u visoko razvijenim zemljama i onima koje su u razvoju, slobodno se vrijeme promatra kao važan dio života mladih (Belošević i Ferić, 2022). S obzirom na to da prolaze proces odrastanja, često su izloženi stresnim situacijama koje dolaze s njim. Često dolaze u sukobe s okolinom - školom i članovima obitelji, a odnos s vršnjacima postaje im veoma važan. Za mlade bi se moglo reći da njeguju određeni životni stil koji je karakterističan za njihovu dob i sredinu odrastanja (Mlinarević, 2004). Životni stilovi predstavljaju relativno stabilne obrasce ponašanja te se iskazuju u svim područjima života (Tomić-Koludrović i Leburić, 2002, prema Mlinarević, 2004). U aktivnostima koje mladi odabiru u slobodno vrijeme reflektira se i njihov životni stil koji im je važan u procesu odrastanja kako bi mogli izgraditi vlastiti identitet i usvojiti društvene vrijednosti. Iz toga proizlazi kako je obogaćivanjem slobodnog vremena u vidu povećavanja mogućnosti za mlade, boljim strukturiranjem i vođenjem slobodnog vremena moguće pozitivno utjecati i na životne stilove mladih, a time i na njihov razvoj (Mlinarević, 2004).

Ilišin (1999, str. 24) naglašava kako je odabir aktivnosti slobodnog vremena određen *subjektivnim faktorima i objektivnim okolnostima*. Subjektivni faktori (iskustvo, društveni položaj, navike, sposobnosti i sl.) predstavljaju osobine kojima su mladi kao osobe određeni, dok se objektivne okolnosti odnose na ono što zajednica i okolina nudi i/ili nameće mladima. Iako se slobodne aktivnosti promatraju kao aktivnosti slobodnoga i vlastitoga izbora, taj je izbor uvjetovan subjektivnim i objektivnim faktorima odnosno (ne)mogućnostima da se potakne interes za pojedine aktivnosti (Ilišin, 1999). Zbog toga se ističe odgovornost zajednice i šire okoline za omogućavanje stvarnoga izbora aktivnosti za mlade jer, bez obzira na raširenosti svijesti o važnosti razvoja osobnosti u slobodno vrijeme, ono nije u potpunosti dovoljno da bi se mladi zaista uključuju u takve aktivnosti. Na mlade utječu obitelj, vršnjaci i

odgojno-obrazovne ustanove, a u razdoblju adolescencije posebice dolazi do jačanja utjecaja vršnjaka te se mladi više okreću druženju u vršnjačkim skupinama (Valjan Vukić, 2013). U vršnjačkim skupinama mladi usvajaju stavove, interese i poglede na život zbog čega su aktivnosti koje uključuju druženje s vršnjacima posebno važne (Jeđud i Novak, 2006). Ako skupina vršnjaka prihvaća određene pozitivne vrijednosti i norme, onda će i adolescent u toj skupini prihvaćati njihove vrijednosti i ponašanje, no isto tako će prihvaćati i usvajati negativna i devijantna ponašanja ako su ona zastupljena u vršnjačkoj skupini (Oetting i Donnermeyer, 1998 prema Mlinarević, 2004).

Zbog velike raznolikosti aktivnosti koja se ljudi mogu baviti u slobodno vrijeme, javljaju se i brojni pokušaji njihove sustavne podjele prema čimbenicima kao što su prostor izvođenja, strukturiranost, stilove mladih u koje su uklopljene i sl. Tako je Rosić (2005, prema Valjan Vukić, 2013) podijelio aktivnosti u slobodnom vremenu prema prostoru gdje se odvijaju pa ih je podijelio na kućne (gledanje TV-a, igra na računalu, izležavanje, čitanje, kućni rad i sl.), vanjske (izleti, tečajevi, odlazak u muzeje, lutanje i sl.) te kombinirane (popravljanje stvari, sport, fotografiranje, društvene igre, razgovaranje i sl.). Neki ih autori dijele s obzirom na to jesu li usmjerene prema nekom cilju te imaju li određenu strukturu pa se tako dijele na spontane aktivnosti (kao što su razgovori, šetnje, slobodna igra), konzumirajuće aktivnosti (gledanje, čitanje, slušanje sadržaja, odlasci u kino i kazalište i sl.), organizirane aktivnosti (zabave, stvaralački organizirane aktivnosti) te druge aktivnosti (Jerbić 1973, prema Valjan Vukić, 2013).

Često su zastupljene podjele s obzirom na određene obrasce u koje bi se različite aktivnosti mogle svrstati, no veoma se često međusobno ne podudaraju s obzirom na kompleksnost samih aktivnosti, ali i različitog pogleda autora na njih. Tako na primjer Ilišin (2007) aktivnosti slobodnog vremena dijeli u osam prepoznatljivih obrazaca koji obuhvaćaju različite aktivnosti, a to su elitni (kulturne aktivnosti), urbani (zabava, izlasci, razonoda), ruralni (odlasci u crkvu, slušanje narodne glazbe i radija), obiteljski (kupovina, kućanski poslovi, šetnje, izleti), sportski (sportske aktivnosti), medijski (slušanje glazbe, radija, čitanje novina, gledanje televizije), aktivistički (volontiranje, tribine) i pasivni (izležavanje, spavanje, gledanje televizije, igranje igrica). Slično tomu, Mlinarević (2004, str. 241) razlikuje životne stilove srednjoškolaca s obzirom na aktivnosti kojima se bave u svoje slobodno vrijeme pa tako razlikuje: „elitni, hedonistički, sportsko-rekreativni i tradicionalno-(ne)konvencionalni stil“. Elitni se stil očituje kroz intelektualni angažman, informiranje i zaokupljenost umjetnošću i kulturnim događajima. Taj stil obuhvaća aktivnosti poput posjećivanja kulturnih mjesta (muzeja, galerija, kazališta i sl.) te sudjelovanje u raznim

tečajevima i istraživanjima, čitanje knjiga i sl. Hedonistički je stil dosta zastupljen među hrvatskom mladeži, a karakterizira ga zabavljanje u kafićima, diskoklubovima, na zabavama i sl. (Mlinarević, 2004). Mladi koji se vode ovim životnim stilom teže zabavi i životnoj radosti te visoku vrijednost daju materijalnim stvarima (Tomić-Koludrović i Leburić, 2002, prema Mlinarević, 2004). Sportsko-rekreativni stil obilježen je bavljenjem aktivnim i rekreativnim sportom, odlascima na utakmice te općenito sudjelovanjem u sportskom životu. U taj stil spada i aktivno sudjelovanje u zajednici aktivnostima kao što je volontiranje (Mlinarević, 2004). Tradicionalno-(ne)konvencionalni stil obuhvaća aktivnosti koje se vežu uz tradiciju kao što je sudjelovanje u obiteljskim poslovima, odlasci u crkvu, igranje tradicijskih igara, folklor i sl. Ono pretpostavlja s jedne strane tradicionalne aktivnosti, ali obuhvaća i aktivnosti informiranja putem medija pa u taj stil spadaju i aktivnosti igranja igrica, gledanja televizije i sl. (Mlinarević, 2004).

Aktivnosti kojima se bave mladi veoma su raznolike. Iako se mladi mogu činiti kao homogena kategorija sa sličnim potrebama, interesima i željama, oni su poprilično diferencirani s obzirom na svoje interese, ali i uvjete i sredinu odrastanja (Ilišin, 2007). Ono se odražava i na raznolikost u provođenju slobodnog vremena pa ni ono ne predstavlja jedinstven i pedagoški osmišljen prostor (Mlinarević, 2004). Što se tiče hrvatskih srednjoškolaca, oni raspolažu s prosječno četiri sata slobodnog vremena dnevno (Rattinger, 2017; Rattinger 2018). Brojna su se istraživanja bavila načinima kako mladi u Republici Hrvatskoj koriste svoje slobodno vrijeme te su rezultati većinom slični (Babić, 2003; Mlinarević i sur., 2007; Vrkić Dimić, 2005; Rattinger, 2017; Rattinger 2018; Matić Tandarić, 2019). Tako većina mladih slobodno vrijeme kojim raspolaže, provodi u druženju s prijateljima, slušanju glazbe, gledanju televizije, šetnjama gradom ili prirodom, čitanjem, bavljenjem sportom te rekreativnim aktivnostima, a također često odlaze u kafiće, diskoklube, na zabave i koncerte (Vrkić Dimić, 2005; Ilišin 2004 prema Ilišin, 2007; Mlinarević i sur., 2007). Prevladavaju većinom pasivni oblici ispunjavanja slobodnog vremena kao što je konzumacija različitih vrsta medijskih sadržaja i izlasci, a rjeđe su mladi uključeni u kulturne aktivnosti kao što su posjeti galerijama, muzejima, knjižnicama i sl. (Babić, 2003; Mlinarević i sur., 2007; Rattinger, 2017). Pa ipak, iako su uglavnom mladi usmjereni na zabavu i razonodu u slobodnom vremenu, također su uključeni i u brojne strukturirane aktivnosti od kojih prevladavaju sportske aktivnosti (Rattinger, 2017), a isto tako su uključeni i u intelektualne i rekreativne aktivnosti (Mlinarević, 2004; Matić Tandarić, 2019). Izbor slobodnovremenskih aktivnosti ovisi o dobi i spolu pa su tako stariji adolescenti više usmjereni na druženje s prijateljima i izlaske, a manje sudjeluju u sportskim



aktivnostima od mlađih (Brdar i Lončarić, 2004; Matić Tandarić, 2019). Što se tiče razlike između mladića i djevojaka, mladići češće sudjeluju u sportskim aktivnostima, više igraju igrice na računalu te češće razvijaju rizična ponašanja poput ovisnosti o psihoaktivnim tvarima i kockanju, a djevojke u slobodno vrijeme više čitaju knjige, odlaze u šetnju, posjećuju kino, kazalište i koncerte (Babić, 2003; Vrkić Dimić, 2005; Markuš i sur., 2008; Đuranović i Opić, 2016; Matić Tandarić, 2019).

U razvijenim društvima praćenim modernizacijom, mladi veliki dio svog slobodnog vremena provode uz medijske sadržaje kao što su gledanje televizije ili korištenje računala (Valjan Vukić, 2013), a danas sve više provode vremena i na Internetu i društvenim mrežama. Brojna su istraživanja pokazala kako je praćenje medija jedna od veoma čestih aktivnosti djece i mladih u slobodno vrijeme (Mlinarević, 2004; Vrkić Dimić 2005; Miliša i Milačić, 2010; Rattinger, 2018). Mediji mogu imati pozitivne utjecaje, no ako se koriste na pasivan način te ako je to jedini način provođenja slobodnog vremena - mogu negativno utjecati na razvoj djece i mladih. Posebno su zabrinjavajući podatci kako učenici prosječno gledaju televiziju 2-3 sata dnevno, a gotovo četvrtina učenika provede više od tri sata uz mobitel (Miliša i Milačić, 2010). Istraživanje koje je provela Rattinger (2017) na mlađim tinejdžerima pokazalo je kako 89 % ispitanika ima otvoren profil na društvenim mrežama te provode trećinu svoga slobodnog vremena na njima. Istraživanje na zagrebačkim srednjoškolicima pokazalo je kako 96 % učenika koristi društvene mreže te da gotovo polovina njih na društvenim mrežama provede u danu tri i više sati (Rattinger, 2018). Mladi su stoga posebno ugrožena skupina s obzirom na to da preveliko provođenje vremena za mobitelom i računalom može imati brojne negativne posljedice na njihovo tjelesno, a posebno na mentalno zdravlje. Stoga je potrebno mlade osposobljavati i poticati za raznoliko i korisno korištenje slobodnog vremena te im omogućiti i takve prilike.

## **2.6. Strukturirano i nestrukturirano slobodno vrijeme**

Sadržaji kojima će slobodno vrijeme biti ispunjeno ne ovisi samo o pojedincu i njegovim afinitetima, nego i o sredini u kojoj živi te drugim okolinskim čimbenicima. Tako slobodno vrijeme može predstavljati kontekst, ovisno o situaciji, za pozitivni razvoj mladih kroz razvijanje raznih novih vještina, kompetencija, sposobnosti preuzimanja inicijative te socijalizacije s vršnjacima iz svog okruženja (Caldwell i Faulk, 2013 prema Belošević i Ferić, 2022). S druge strane, ono može biti i kontekst za razvijanje negativnih oblika ponašanja kao što su različite ovisnosti, delinkvencija i sl. (Caldwell i Smith, 2006 prema Belošević i Ferić,

2022). Upravo iz različitih oblika slobodnovremenskih aktivnosti i njihova utjecaja na mlade, u literaturi se one najčešće dijele u dvije skupine, a to su strukturirane i nestrukturirane aktivnosti slobodnog vremena (Mlinarević, i sur., 2007; Valjan Vukić, 2013; Matijašević i Maglica, 2021; Belošević i Ferić, 2022).

Nestrukturirane aktivnosti, kao što im i ime govori, nemaju određenu strukturu odnosno plan i raspored kojim bi bile usmjerene prema nekom cilju, a najčešće ih karakterizira i odsustvo odrasloga nadzora (Matijašević i Maglica, 2021). Uglavnom je riječ o neformalnim i pasivnim slobodnim aktivnostima koje ne utječu na razvoj vještina i sposobnosti, a najčešće se povezuju s negativnim i rizičnim oblicima ponašanja (Mahoney i sur., 2001; Caldwell, 2008 prema Belošević i Ferić, 2022). Nestrukturirane aktivnosti obuhvaćaju pasivno konzumiranje različitih vrsta medija (televizije, društvenih mreža i sl.) te općenito aktivnosti u kojima se ne otvara prostor za osobni rast i napredak (npr. skitnja, izlasci u kafiće i diskoklubove i sl.). Slobodno vrijeme, ako nije pravilno usmjereno, može biti okidač za razvoj problema u ponašanju kao što su konzumacija različitih sredstava ovisnosti, lutanje, rizična seksualna ponašanja te nasilja i delinkvencija pri čemu su u posebnom riziku adolescenti (Valjan Vukić, 2013). Djeca i adolescenti koji ne sudjeluju u strukturiranim aktivnostima imaju veće šanse za razvoj ovisnosti i problema u ponašanju (Barnes i sur., 2006 prema Matijašević i Maglica, 2021).

Nije svako nestrukturirano provođenje slobodnog vremena loše, dapače, druženje s vršnjacima koje se promatra kao nestrukturirana aktivnost može doprinijeti razvoju socijalnih vještina kod mladih (Matijašević i Maglica, 2021), a tu bismo mogli uvrstiti i brojne druge aktivnosti koje ne moraju dovesti do rizičnih i problematičnih ponašanja. Istraživanja su pokazala kako su određeni čimbenici nestrukturiranog vremena okidači za razvoj rizičnog ili delinkventnog ponašanja, a to su osjećaj dosade, nedostatak uvjeta za kvalitetno provođenje slobodnog vremena, izostanak nadzora te druženje s asocijalnim vršnjacima (Belošević i Ferić, 2022). Iz toga proizlazi kako nestrukturirane aktivnosti ne moraju nužno nositi negativne posljedice sa sobom, ali svakako se javlja potreba usmjeravanja slobodnog vremena mladih prema društveno prihvatljivim aktivnostima s obzirom na specifičnosti njihova razvoja te mnogobrojnim razvojnim mogućnostima slobodnog vremena.

Društveno prihvatljive odnosno strukturirane aktivnosti su „one aktivnosti koje pridonose rekreativno-produktivnom osmišljavanju i provođenju slobodnog vremena“ te bi takve aktivnosti trebale biti „planirane i sadržajno osmišljenje“ i biti razvojno poticajne te motivacijski usmjerene čak i kad se radi o aktivnostima razonode i odmora (Mlinarević, 2004, str. 243). Takve aktivnosti uglavnom imaju jasnu strukturu i raspored, definirana

pravila i ciljeve te su često i nadzirana od strane odrasle osobe, a služe razvijanju određenih vještina (Larson, 2000 prema Belošević i Ferić, 2022). Strukturirane su aktivnosti najčešće organizirane u okviru izvanškolskih aktivnosti te su to pretežno razni sportski klubovi, umjetničke radionice, glazbene škole i sl. (Matijašević i Maglica, 2021). Smatra se kako iz veće organiziranosti i usmjerenosti ovakvih aktivnosti proizlazi i njihov preventivni potencijal kao i potencijal razvoja mladih posebice zato što se kroz izvanškolske aktivnosti mladi mogu izraziti te pronaći svoj identitet (Matijašević i Maglica, 2021). Brojna istraživanja koja navode Belošević i Ferić (2022) pokazuju kako se strukturirane aktivnosti u slobodno vrijeme povezuju s višim razinama samopoštovanja, samopouzdanja, većim zadovoljstvom životom te boljim mentalnim i tjelesnim zdravljem mladih.

Pa ipak, iako se strukturirane aktivnosti najčešće povezuju s pozitivnim razvojnim ishodima, ne može se u potpunosti tvrditi da ovise samo o strukturiranosti odabranih aktivnosti. Prije svega, treba na umu imati da je odrastanje veoma kompleksan proces pri kojem se mladi susreću s brojnim osobnim i društvenim izazovima i promjenama. Belošević i Ferić (2022) navode kako nije moguće samo povezati strukturirane aktivnosti s pozitivnim razvojem kao ni nestrukturirane aktivnosti s negativnim razvojem zato što je riječ o veoma kompleksnim procesima. Nisu sve nestrukturirane aktivnosti nužno negativne pa tako na primjer druženje s prijateljima može doprinijeti razvoju socijalnih vještina koje su dio cjelovitoga razvoj djece i mladih (Buljubašić i Blažević, 2015), kao i smanjenom osjećaju usamljenosti (Klarin, 2004). Igranje igrice, iako krije i brojne opasnosti kao aktivnost koja nije strukturirana, može doprinijeti razvoju kognitivnih vještina kod djece i mladih (Hisam i sur., 2018). Također, mladi u aktivnostima koje ne nadziru odrasli razvijaju i odgovornost jer imaju priliku samostalno oblikovati svoje vrijeme. Vidljivo je kako ne postoji jasno pravilo po kojem se aktivnosti mogu odrediti kao pozitivne ili negativne za mlade zato što ono ovisi o brojnim čimbenicima.

Kako bi se razumio utjecaj slobodnovremenskih aktivnosti na mlade, potrebno je pozornost dati iskustvima i emocijama koje mladi doživljavaju kroz aktivnosti (Caldwell, 2008; Caldwell, 2011 prema Belošević i Ferić, 2022). Ovisno o tome koliko su mladi angažirani, zainteresirani i motivirani za bavljenje određenim aktivnostima ovisi i dobrobit aktivnosti. Tako aktivnosti kojima mladi pristupaju s angažmanom i zainteresiranošću potiču kod njih brojne pozitivne ishode kao što su sposobnost preuzimanja inicijative, veća samoučinkovitost i sl., a s druge strane aktivnosti kojima mladi i pristupaju iz negativnih razloga kao što je npr. dosada imaju i veću povezanost s negativnim ishodima (Belošević i Ferić, 2022).

Često se naglašava potreba organiziranja strukturiranih slobodnih aktivnosti za djecu i mlade na razini šire zajednice. U Republici Hrvatskoj ne postoji praksa sustavnog povezivanja škola i izvanškolskih programa aktivnosti slobodnog vremena (Matijašević i Maglica, 2021). Najčešće su organizirane izvanškolske aktivnosti sportskog tipa, ali također na tom području djeluju i razne organizacije i udruge koje pružaju mladima mogućnosti i za brojne druge aktivnosti te djeluju u području prevencije i tretmana problema u ponašanju (Matijašević i Maglica, 2021). Wegner i Caldwell (2012, prema Belošević i Ferić, 2022, str. 668) navode elemente koji su potrebni za postizanje pozitivnih ishoda kroz slobodnovremenske aktivnosti za mlade, a to su: „pružanje mladima mogućnosti autonomije i izbora; učestalo sudjelovanje mladih u programu; lakoća pristupa programu i održivost programa; odgovarajući nadzor i struktura programa, educirano osoblje, partnerstvo sa školom, obitelji i zajednicom“. Iako je u brojnim državama popularno organizirati strukturirane aktivnosti za mlade radi poticanja njihova pozitivnog razvoja i sprečavanja ulaska u rizična ponašanja, istraživanja po tom pitanju nisu ujednačena te često pokazuju i kontradiktorne rezultate (Belošević i Ferić, 2022). Iz toga proizlazi kako bi organizatori aktivnosti trebali biti oprezni prije intervencija te svoje odluke temeljiti na prethodno provedenom sustavnom istraživanju (Belošević i Ferić, 2022).

## **2.7. Slobodno vrijeme i stres kod mladih**

Mladi se u razdoblju adolescencije susreću s mnogim promjenama u svom životu i brojnim razvojnim zadacima koji proizlaze iz tih promjena, a mogu im predstavljati izvor stresa (Kalebić Maglica, 2006; Anić i Brdar, 2007). Tijekom adolescencije, mladi nastoje kreirati svoj identitet, steći samostalnost, razviti socijalne odnose s vršnjacima te uspješno savladavati školske obveze (Kalebić Maglica, 2006). Sve te promjene popraćene su i razvojnim promjenama na fizičkom, psihičkom i emocionalnom planu mladih što može dodatno mladima otežati suočavanje sa stresnim situacijama. Također, s obzirom na to da danas više nego ikad dolaze utjecaji modernizacije i globalizacije, imaju značajan utjecaj i na odrastanje mladih. Danas se govori o sve većoj raširenosti problema mentalnog zdravlja kod mladih (Ma i sur., 2020). S obzirom na to da slobodno vrijeme čini veliki dio ukupnog vremena mladih te s obzirom na njegov potencijal u zaštiti mentalnog zdravlja mladih i boljeg suočavanja sa stresom, važno je razumjeti kako ono može predstavljati zaštitni ili rizični čimbenik u razvoju mladih i njihovom odnosu sa stresom.

Općenito se smatra kako manjak slobodnog vremena uz prekomjerne obveze može biti izvor stresa, no tek odnedavno se veća pozornost u istraživanjima daje loše strukturiranom slobodnom vremenu i dosadi u slobodnom vremenu kao izvorima stresa (Brdar i Lončarić, 2004). Istraživanja o slobodnom vremenu i nošenju sa stresom najčešće su usmjerena prema povezanosti stresa s općim mentalnim zdravljem mladih i razvojem mentalnih poremećaja (Ma i sur., 2020; Cosma i sur., 2021; Timonen i sur., 2021). Mentalno je zdravlje jednako važno kao i tjelesno, a odnosi se na mogućnost osobe da se uspješno nosi sa stresnim i neugodnim svakodnevnim situacijama kojima je izložena te da može regulirati svoje emocije kako bi vodila kvalitetan i ispunjen život (Popović, 2021). Ono bi se moglo opisati kao snaga osobe da se nosi sa stresnim situacijama, a može obuhvaćati različite osobine i sposobnosti koje osoba može razvijati. Slobodno vrijeme može pridonijeti mentalnom i tjelesnom zdravlju mladih, no i dalje nije u potpunosti razjašnjeno na koji način slobodno vrijeme može pridonijeti mentalnom i tjelesnom zdravlju te kakva je njegova uloga u razvoju mentalnih poremećaja kod mladih zbog oskudnosti istraživanja na tom području (Trainor i sur., 2009; Timonen i sur., 2021)

Način na koje osoba koristi slobodno vrijeme može predstavljati resurs ili strategiju za suočavanje sa situacijama koje predstavljaju stres za osobu (Anić i Brdar, 2007). Suočavanje se definira kao pozitivan stil ponašanja koji predstavlja odgovor na stres, a također predstavlja zaštitu u vidu poželjnih ponašanja za očuvanje dobrobiti osobe (Anić i Brdar, 2007). Strategije suočavanja sa stresom ovise o brojnim čimbenicima, a s dobi se povećava izbor mogućih strategija pa se tako mladi mogu suočavati sa stresom kroz poželjna, ali i nepoželjna ponašanja (Frydenberg i Lewis, 1993 prema Anić i Brdar, 2007). U kontekstu suočavanja sa stresom, autori Iwasaki i Mannel (2000, prema Brdar i Lončarić, 2004) razlikovali su opće strategije suočavanja sa stresom i strategije suočavanja kroz aktivnosti slobodnog vremena. Pri tome, suočavanje koje se odnosi na slobodno vrijeme ne odnosi se na određene aktivnosti koje su poželjne ili manje poželjne, nego obuhvaća različit skup kompetencija i vrlina koje se mogu razvijati u slobodnom vremenu kao što su samoodređenje, sloboda, socijalne vještine, osjećaj sigurnosti, relaksacija od problema te kontrola nad situacijom koje pomažu u suočavanju sa stresom (Iwasaki i Mannel, 2000 prema Brdar i Lončarić, 2004). Također se kao aspekt nošenja sa stresom često navodi i sposobnost planiranja vremena kako bi osoba mogla balansirati između svojih radnih obveza i slobodnog vremena. Smatra se i kako loše strukturirano vrijeme i dosada mogu biti izvori stresa posebno za mlade kojima je gotovo neprestano potrebna zanimacija u slobodno vrijeme (Frydenberg, 1997 prema Anić i Brdar, 2007). Nestrukturirano slobodno vrijeme i dosada povezani su s

češćim nepoželjnih oblicima ponašanja kod mladih kao što je korištenje sredstava ovisnosti i delinkvencija (Iso-Ahola i Crowley, 1991 prema Anić i Brdar, 2007), a takvi oblici ponašanja nisu poželjni u suočavanju sa stresom. S obzirom na kompleksnost područja aktivnosti slobodnog vremena i njihovih utjecaja, teško je jasno odrediti koji oblici nestrukturiranog slobodnog vremena negativno utječu na mlade, ali bi se moglo reći da su to one aktivnosti koje nisu usmjerene prema nikakvom cilju i kao takve nemaju dobrobiti za mlade. Iako bi se npr. odmaranje moglo smatrati nestrukturiranim slobodnim vremenom, ono se može i promatrati kao jedan oblik prikupljanja resursa za suočavanje sa stresom (Brdar i Lončarić, 2004). Aktivnosti u slobodno vrijeme i upravljanje slobodnim vremenom često odražava neke od značajnih strategija nošenja sa stresom kao što su: „distrakcija, zamjenska zahtjevna aktivnost, opuštanje, socijalna podrška prijatelja, izbjegavanje, rekreacija, dezangažman“ (Compas i sur., 2001 prema Brdar i Lončarić, 2004, str. 969).

S obzirom na to da pojedinac sam bira aktivnosti u svom slobodnom vremenu, one mogu pružati osjećaj slobode, ali i kontrole koja je posebno važna u stresnim situacijama kada se osjeća gubitak tih mogućnosti (Anić i Brdar, 2007). Slobodno vrijeme tako se smatra prediktorom pozitivnog suočavanja, očuvanja mentalnog zdravlja i dobrobiti (Iwasaki, 2001 prema Anić i Brdar, 2007). Također, aktivnosti u slobodnom vremenu mogu poticati brojne pozitivne emocije koje mogu ublažiti negativne utjecaje stresa i biti distrakcija od negativnosti (Kleiber i sur., 2002 prema Anić i Brdar, 2007). Mogu općenito doprinijeti odmoru od stresa te pružiti priliku za obnovu tjelesnih i emocionalnih snaga kako bi se osoba bolje suočila sa stresom. Aktivnosti u slobodno vrijeme promatraju se i kao način emocijama usmjerenog suočavanja jer im omogućava da ublaže posljedice negativnih osjećaja i napetost, a potiču doživljaj pozitivnih emocija (Brdar i Lončarić, 2004).

Brojna su istraživanja potvrdila povezanost slobodnog vremena s mentalnim zdravljem mladih koje se veže uz sposobnost nošenja s teškoćama i stresom. Istraživanje koje je provedeno na adolescentima u Švedskoj pokazalo je kako su oni adolescenti koji su bili uključeni u sportske aktivnosti u svoje slobodno vrijeme rjeđe razvijali depresivne simptome u odnosu one koji su bili fizički neaktivni (Ma i sur., 2020). Slične je rezultate pokazalo i istraživanje koje je provedeno na češkim adolescentima u vrijeme COVID-19 pandemije, a koje je pokazalo da su sportske i fizičke aktivnosti prediktor očuvanja mentalnoga zdravlja mladih za razliku od pasivnog trošenja slobodnog vremena kroz neaktivnost i elektroničke medije (Cosma i sur., 2021). Fizička aktivnost i sport u slobodno vrijeme tako predstavljaju zaštitne faktore posebno zato što se takvim aktivnostima omogućava odmor i distanciranje od izvora stresa kako bi se prikupila snaga za nošenje s njim, ali i zato što se mladi kroz te

aktivnosti mogu ostvariti i steći autonomiju zbog čega mogu vjerovati u svoje sposobnosti i pri rješavanju problema. I domaća istraživanja potvrdila su kako učenici koji aktivno koriste slobodno vrijeme kroz sportske i kulturne aktivnosti imaju bolje strategije suočavanja sa stresom i više samopouzdanje, za razliku od učenika koji pasivno provode slobodno vrijeme te su podložniji stresu, konzumiranju sredstava ovisnosti, depresivnim i anksioznim simptomima (Brdar i Lončarić, 2004; Anić i Brdar, 2007). Također, i aktivnosti relaksacije i odmora mogu pomoći u jačanju fizičkog i mentalnog zdravlja mladih, odnosa s roditeljima kao i s vršnjacima te u akademskom uspjehu (Rochelle i sur., 2013 prema Timonen i sur., 2021). Aktivnosti sa smislom i strukturom pozitivno utječu na mentalno zdravlje mladih, a s druge strane, nestrukturirane aktivnosti povezuju se sa slabijim mentalnim zdravljem, a time i s lošijim suočavanjem sa stresom te češćom konzumacijom sredstava ovisnosti (Trainor i sur., 2009). Danas od nestrukturiranih aktivnosti među mladima posebno dominira pasivno i prekomjerno korištenje društvenih mreža. Često korištenje društvenih mreža povezuje se s nižom kvalitetom sna, nižim samopouzdanjem te višim razinama anksioznosti i depresivnosti kod mladih (Woods i Scott, 2016).

Slobodno vrijeme kroz koje mladi mogu ostvariti svoje interese i želje te zadovoljiti razvojne potrebe, povezuje se s pozitivnim emocijama koje doprinose mentalnom zdravlju mladih i jačaju njihove sposobnosti suočavanja sa stresom, posebno akademskim kojem su najviše izloženi (Zhang i Zheng, 2017). Mladi koje korisnim aktivnostima ispunjavaju svoje slobodno vrijeme kojima mogu aktivirati svoje razvojne potencijale ne samo tjelesne, nego i psihičke, emocionalne i socijalne bit će zadovoljniji svojim slobodnim vremenom što je značajno jer se ono odražava i na općenito zadovoljstvo životom, mentalno zdravlje te smanjenje stresa (Shin i You, 2013). S obzirom na to da se tijekom adolescencije usvajaju društvene norme te osoba razvija sposobnosti nošenja sa stresom koje će primjenjivati i kasnije tijekom života, slobodno vrijeme može biti usmjereno prema jačanju mentalnog zdravlja mladih kako bi se uspješno mogli nositi sa stresom.

## 3. STRES

### 3.1. Definiranje stresa

Stres je termin koji se koristi gotovo svakodnevno u različitim kontekstima kako bi se opisalo stanje prije, tijekom ili nakon nekog događaja. Termin stresa uglavnom opisuje različite osjećaje, a najčešće je riječ o onim neugodnim kao što su nelagoda, strah i nezadovoljstvo (Cetinić i sur., 2014). Stres se smatra neizbježnim dijelom modernog i uurbanog života te su mu izloženi svi ljudi, bez obzira na dob, spol i druge karakteristike (Šimić, 2017). S obzirom na to da sa sobom donosi brojne neugodne emocije, jedan je od vodećih uzroka raznih psihičkih i tjelesnih bolesti (Gerber i Puehse, 2008) zbog čega se ističe potreba smanjivanja razine stresa i jačanja snaga suočavanja sa stresom kod pojedinaca, a jedan od tih načina je i slobodno vrijeme.

O tome koliko stres negativno utječe na sve ljude danas, a osobito mlade, pokazuju i rezultati svjetskih istraživanja. Nakon svjetske pandemije COVID-19, prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), procjenjuje se da više od 13 % adolescenata u svijetu, u dobi od 10 do 19 godina, ima poremećaj mentalnog zdravlja. Procjenjuje se da oko 40 % tih poremećaja čine anksioznost i depresija (UNICEF, 2021). Osim mladih, i odrasli osjećaju pritisak najčešće radnih, ali i drugih obveza koji uzrokuju stres. Istraživanje koje je 2022. provela Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA) pokazalo je kako 46 % radnika u Europskoj uniji osjeća vremenski pritisak kao i pritisak prevelike opterećenosti obvezama na poslu što znači da je gotovo polovica radnika izložena stresu na radnom mjestu (OSH Pulse, *Occupational safety and health in post-pandemic workplaces*, 2022). Već je ranije Svjetska zdravstvena organizacija isticala kako je stres na radnom mjestu globalna epidemija (Brkić i Rijavec, 2011), a s obzirom na to da stres nije vezan samo za radno mjesto, nego se može javiti u bilo kojim uvjetima, može se općenito govoriti o epidemiji stresa danas.

Stres je, baš kao i slobodno vrijeme, predmet istraživanja brojnih tehničkih, medicinskih, društvenih, humanističkih i drugih znanosti, a svaka od njih donosi vlastiti pogled na stres zbog čega se javljaju mnogobrojne definicije stresa koje često uzrokuju nejasnoće (Zotović, 2002). Smatra se kako to proizlazi iz činjenice što je stres kompleksan pojam koji se može proučavati na različitim razinama pa se tako može analizirati od razine fiziologije i lučenja hormona, preko razvijanja bolesti, narušavanja kvalitete života pa sve do traumatskih iskustava koje nastaju kao posljedica izloženosti stresu (Matešić, 2003 prema



Brkić i Rijavec, 2011). Upravo su ta kompleksnost i širina samog pojma stresa razlog zašto se različite znanosti bave stresom, a veliki broj definicija svjedoči o njegovoj kompleksnosti (Zotović, 2002).

Pojam stresa izvorno potječe iz područja fizike gdje označava različite vrste pritiska na objekt, a krajem 19. stoljeća počinje se koristiti i u drugim znanostima (Robinson, 2018). Prvi koji spominje stres u medicini je liječnik i znanstvenik Hans Selye koji je otkrio kako različiti stvarni ili zamišljeni stresori utječu na tjelesne i psihičke promjene u tijelu kao odgovor na taj stres koje je nazvao generalni adaptacijski sindrom (*General Adaptation Syndrome*) (Selye, 1936 prema Robinson, 2018). Stres se najčešće definira kao „prirodna reakcija ukupnog čovjekovog sustava na okolnosti koje za njega postavljaju povećane zahtjeve i napore“ (Lučanin, 2014, str. 223). Također se i definira kao „fizički, mentalni i emocionalni odgovor na različite zahtjeve, promjene i događaje u životu“ osobe (Matulović i sur., 2012, str. 176). Može se reći kako je stres reakcija pojedinca na promjene i izazove s kojima je suočen. Ono predstavlja stanje napetosti koje se javlja kad je pojedinac izložen događajima koje smatra prijetnjom za sebe ili bliske osobe, a pri tom procjenjuje kako nema dovoljno resursa za nošenje s istima (Lazarus i Folkman, 1984 prema Bagarić i sur., 2018). Definira i kao odnos pojedinca i okoline na koji utječu osobine pojedinca, ali karakteristike njegove okoline i pri tome pojedinac procjenjuje događaje iz okoline prezahtjevnima za svoje mogućnosti suočavanja sa stresom (Lazarus i Folkman, 2004 prema Brkić i Rijavec, 2011). Stres je tako, u najširem značenju, fizički i psihički odgovor na razne vanjske i unutrašnje izvore stresa odnosno stres nije situacija, nego reakcija pojedinca na tu situaciju (Barath, 1995 prema Matulović i sur., 2012).

Stres je reakcija na promjene i događaje u životu pa, iako se često spominje kao reakcija na negativne događaje, također se može javiti i u sklopu pozitivnih događaja. Taj stres popraćen pozitivnim emocijama zove se *eustres*, donosi pozitivne posljedice i ispunjenje osobe kod događaja kao što su zaljubljenost, rođenje djeteta i sl. S druge strane postoji *distres* na koji se najčešće misli kada se govori o stresu. *Distres* predstavlja reakciju organizma na prijeteće i opasne situacije koje su praćene brojnim neugodnim emocijama kao što su tjeskoba, napetost, strah i sl. (Petz, 1992 prema Matulović i sur., 2012). Hoće li određena situacija izazvati *distres* odnosno stres kod pojedinca ovisi prvenstveno o njemu samom. Pojedinac u stresnim situacijama prvo procjenjuje svoje vlastite snage i potencijale za suočavanja s izazovima s kojima se susreće, a potom procjenjuje ima li i koliku podršku svoje okoline (Matulović i sur., 2012). Ako pojedinac procjenjuje da nema dovoljne vlastite

kapacitete za nošenje sa stresom kao ni podršku okoline, on situaciju doživljava kao stresnu (Matulović i sur., 2012).

Reakcije pojedinca na stres ovise o obilježjima izvora stresa, zahtjevima koji proizlaze iz njega, osobinama ličnosti pojedinca kao i o njegovoj procjeni vlastite sposobnosti da se nosi sa stresom te o tome ima li podršku bliskih osoba u svome životu (Lučanin, 2014). Najčešće se razlikuju tri skupine reakcija na stres, a to su fiziološke i psihičke reakcije te promjene ponašanja (Matulović i sur., 2012; Lučanin, 2014). Izloženost stresu stvara određene fiziološke reakcije u tijelu. Kad osoba opazi određeni stresni događaj, hipotalamus u mozgu potiče izlučivanje hormona hipofize zbog čega dolazi do reakcija autonomnog živčanog (simpatičkog i parasimpatičkog) i endokrinog sustava (Zotović, 2002). Aktivacija tih sustava potiče određene tjelesne reakcije koje se dijele na subjektivne i objektivne, a imaju svrhu da pripreme pojedinca za reakciju „borbe ili bijega“ (Hudek-Knežević i Kardum, 2006 prema Lučanin, 2014). Subjektivne reakcije koje se javljaju pod utjecajem živčanog i endokrinog sustava reakcije su kao što je pojačano znojenje, ubrzano disanje, pojačano lupanje srca, suhoća usta, drhtanje ruku i sl., a zovu se tako zato što ih pojedinac može sam uočiti. S druge strane javljaju se promjene kao što su povećani krvni tlak, naglo izlučivanje šećera u krvi, proširene zjenice, povećana mišićna napetost i sl. koje pojedinac ne može uočiti, stoga se zovu objektivne reakcije (Hudek-Knežević i Kardum, 2006 prema Lučanin, 2014). Što se tiče psihičkih reakcija na stres, one se obično dijele na kognitivne i emocionalne. Kognitivne se reakcije odnose na povećane kognitivne aktivnosti koje rezultiraju pojačanom pozornošću, boljom koncentracijom, kvalitetnijim prosuđivanjem i sl., dok se emocionalne odnose na emocije koje se stvaraju kao što su strah, ljutnja, mržnja, tuga i sl. Te reakcije mogu omogućiti bolje reagiranje u stresnoj situaciji, no u isto vrijeme mogu biti i otegotni čimbenik u reakciji sa stresom (Folkman i sur., 2004; Despot Lučanin i sur., 2009 prema Lučanin, 2014). Ponekad te psihološke reakcije na stres mogu biti toliko intenzivne da osoba razvije psihološku krizu, dramatično psihološko stanje u kojem preispituje svoje cjelokupno funkcioniranje, životni izbore, stavove i sl. (Zotović, 2002). Posljednja skupina reakcija rezultat je spomenutih fizioloških i psihičkih promjena pod utjecajem stresa, a to su promjene ponašanja. Mogu se javiti kao ponašanja koja se odnose na suočavanje ili bijeg od stresa odnosno njegova uzroka (Matulović i sur., 2012).

Sve reakcije tijela na stres imaju i svoje posljedice, osobito ako mu je osoba dugotrajno izložena. Stresna iskustva utječu na etiologiju brojnih bolesti, posebice kada su u pitanju poremećaji mentalnog zdravlja (Gerber i Puehse, 2008). Iako nije u potpunosti jasno na koji način stres negativno utječe na čovjekovo zdravlje, razna su istraživanja potvrdila

njegovu povezanost s različitim bolestima (Gerber i Puehse, 2008). Istraživanja su pokazala kako izloženost stresu dugoročno ima brojne negativne posljedice za tjelesno i mentalno zdravlje (McEwen i Sapolsky, 2006; Barbayannis i sur., 2022).

Općenito se posljedice stresa dijele na tjelesne, psihičke i socijalne posljedice (Lučanin, 2014). Tjelesne posljedice javljaju se kao rezultat dugotrajnog djelovanja stresa na cijeli organizam pa se javljaju simptomi kao što su česte glavobolje, visok krvni tlak, ubrzan puls, gubitak apetita, pretjerano znojenje i sl. Bolesti koje se često javljaju kao posljedica stresa su čir na želucu, astma, poremećaji rada štitnjače, artritis i sl. (Hudek-Knežević i Kardum, 2006 prema Lučanin, 2014). Psihičke posljedice javljaju se u obliku povećane razdražljivosti, potištenosti, osjećaja bespomoćnosti i krivnje, depresivnosti i posttraumatskog stresnog poremećaja (Lučanin, 2014). Sve ove posljedice mogu izrazito ometati osobu u njezinom svakodnevnom funkcioniranju (Kozjak Mikić i Perinović, 2008), a samim time su i novi izvor stresa pa osoba upada u začarani krug. Također, mogu se javiti i posljedice na socijalnom planu funkcioniranja pa se kod osobe može razviti devijantno ponašanje u vidu veće agresivnosti, konzumacije sredstava ovisnosti i slično (Havelka, 2002 prema Lučanin, 2014).

### **3.2. Izvori stresa**

Stres se javlja kada osoba procijeni određenu situaciju kao prijeteću ili opasnu za nju i/ili njene bliske osobe, a situacija koja je izazvala stres naziva se stresni događaj, stresna situacija ili jednostavno stresor (Zotović, 2002). Stresor bi tako bio vanjski događaj, a stres unutrašnji doživljaj stresora (Matulović i sur., 2012). Neće isti događaj za svakog predstavljati istu razinu stresa jer ono ovisi o brojnim čimbenicima kao što su dob, osobine ličnosti, podrijetlo osobe i sl. (Šimić, 2017). Kada se osoba susretne sa stresorom, vrši procjenu na dvije razine. Primarna procjena obuhvaća procjenu je li uopće situacija stresor odnosno predstavlja li mu stres, a sekundarna procjena odnosi se na procjenu vlastitih snaga i sposobnosti za suočavanje sa situacijom koja je stresna (Matulović i sur., 2012). Stres se javlja samo ako osoba primarno procijeni da je situacija stresna odnosno da zahtijeva ulaganje većih sposobnosti i truda nego li što to osoba može učiniti (Zotović, 2002).

Stresori se mogu podijeliti na vanjske, unutrašnje i socijalne (Cetinić i sur., 2014). Pri tome su vanjski stresori fizičke prirode kao što su npr. izloženost hladnoći, toplini, umor, jaka bol i sl., a unutrašnji stresori su psihološki kao što su osjećaji straha, tjeskobe, razočaranja, radosti i sl. (Cetinić i sur., 2014). Socijalni stresori proizlaze iz sukoba u društvu kao što su

npr. rastava, poniženje, ekonomska kriza, ratovi i sl. (Havelka, 2002 prema Lučanin 2014). Uz te stresore, ponekad se navode i psihički stresori koji proizlaze iz sukoba i nesporazuma s bliskim osobama kao što su prijatelji, članovi obitelji, susjedi i sl. (Havelka, 2002 prema Lučanin 2014).

S obzirom na to da stresori najčešće uključuju manje ili veće promjene u životu, postavlja se pitanja kako razlikovati stresne situacije od svakodnevnih ljudskih iskustava (Zotović, 2002). Smatra se kako ne postoji jasna granica između stresnog iskustva i normalne životne situacije jer stres prvenstveno ovisi o pojedincu i njegovom doživljaju pojedine situacije (Zotović, 2002). Smatra se kako je doživljaj stresa rezultat „specifičnih doprinosa osobnog iskustva, usvojenih načina reagiranja na stres, korištenih mehanizama suočavanja sa stresom“, a ovisi i o „našim sposobnostima, socijalnom okruženju i socijalnom podrškom koju u situacijama stresa dobivamo, te ukupnim stanjem tjelesnih resursa“. (Lučanin, 2014, str. 224).

### **3.3. Vrste stresa**

Stresovi se mogu podijeliti s obzirom na duljinu trajanja na akutni i kronični stres (Petz, 1992 prema Matulović i sur., 2012). Akutni stres javlja se nakon naglih i neočekivanih promjena u okolini koji uzrokuju različite reakcije i u samom organizmu. Takve situacije su npr. prometne nesreće, jak prasak, iznenadna opasnost i sl., a javljaju se iznenadno. S druge strane, kronični stres nije nastao iznenadno, nego se javlja kao rezultat duže izloženosti pojedinca nekom stresnom događaju ili situaciji iz koje pojedinac nije mogao izaći. Primjer takvih situacija su npr. nezaposlenost, život u siromaštvu, progonstvo i slično. Takve situacije uzrokuju slabije, ali češće fiziološke i emotivne teškoće koje s vremenom uzrokuju veće tegobe kao što su tjeskoba, bespomoćnost, osjećaj krivnje i depresija (Petz, 1992 prema Matulović i sur., 2012).

Osim prema duljini trajanja, stres se može razlikovati i s obzirom na intenzitet pa se tako razlikuju mali svakodnevni stresovi, veliki životni stresovi i traumatski životni stresovi (Despot Lučanin i sur., 2009; Havelka, 2002 prema Lučanin, 2014). Mali svakodnevni stresovi, kao što im i naziv govori, predstavljaju svakodnevne životne situacije koje mogu biti izvor manjeg stresa i najčešće nisu ugrožavajuće za osobu kao što su npr. gužva u prometu, nesporazumi na poslu, gubljenje stvari i sl. Takvi stresovi mogu biti i poticajni jer predstavljaju manje izazove koje osoba može svladati i time razvijati svoje vještine nošenja sa stresom. Međutim, mogu i negativno utjecati na zdravlje osobe ako se često ponavljaju i

ako se osoba s njima ne može nositi. Veliki životni stresovi dio su života svakog čovjeka, no ne događaju se često. Veliki životni stresovi su smrt bliske osobe, teška bolest, gubitak zaposlenja i sl. Takvi stresovi mogu uzrokovati teškoće tjelesnog i mentalnog zdravlja, no ako se osoba zna uspješno s njima nositi te ako ima dobru podršku okoline, može ih prevladati. Traumatski životni stresovi nisu česti te se velikom broju ljudi nikada ni ne dogode, no onima kojima se dogode ostavljaju dugotrajne posljedice po tjelesno i mentalno zdravlje. Takvi stresovi su npr. izloženost teškom nasilju, mučenju, svjedočenje nasilju i sl. Njihovo je bitno obilježje ugrožavanje mentalnog i tjelesnog zdravlja onima kojima su se dogodili (Despot Lučanin i sur., 2009; Havelka, 2002 prema Lučanin, 2014).

I Zotović (2002) dijeli stres prema intenzitetu slično, pa tako autorica navodi prema intenzitetu stresove: traume, životne događaje, kronično opterećenje i dnevne mikrostressore. Traume su opasni događaji u kojima je ugrožena dobrobit i/ili život osobe ili njenih bliskih osoba, a u traume spadaju razne prirodne katastrofe, ratovi, prometne nesreće, izloženost nasilju i sl. Što se tiče životnih događaja, oni predstavljaju situacije koje su manje ugrožavajuće od traumatskih događaja, ali i dalje negativno utječu na život osobe. Nešto manji stres od toga je kronično opterećenje koji predstavlja dugotrajnu izloženost manjim stresovima koji mogu rezultirati narušenim zdravljem. Tako bi kronično opterećenje stresom bili problemi u braku, dok bi razvod kao rezultat kroničnog opterećenja bio životni događaj. Kronično opterećenje i životni događaji najčešće su uzročno povezani. Stresori najmanjeg intenziteta dnevni su mikrostressori koji su najmanje ugrožavajući, ali se najviše ponavljaju i najčešće više puta u danu svakog čovjeka. Njihova opasnost proizlazi iz njihova čestog ponavljanja (Zotović, 2002).

### **3.4. Modeli stresa**

Značajnija istraživanja stresa započela su ranih tridesetih godina dvadesetog stoljeća te su se javile brojne znanstvene spoznaje i teorije o stresu (Lacković-Grgin, 2004). Većina autora koja se intenzivnije bavila stresom formulirala je svoj model stresa, a s obzirom na raznolikost tih modela, Cox (1982 prema Lacković-Grgin, 2004, str. 12-13) je predložio tri grupe modela stresa u koje se većina može svrstati, a to su: „podražajni, reakcijski i kognitivni modeli stresa“.

Podražajni modeli stresa usmjereni su prvenstveno na opisivanje stresora odnosno podražaja iz okoline koji uzrokuju stres kod pojedinca. Izvorno su ovi modeli smatrali kako je stres ono što se izvana događa čovjeku, a ne proces u čovjeku (Cox, 1982 prema Lacković-

Grgin, 2004). Radovi koji su koristili ove modele usmjeravali su se na istraživanje vrsta stresora na različitim radnim mjestima te su često razvijali i taksonomije stresora odnosno podjele stresora s obzirom na uvjete u kojima se javljaju, jesu li vezani za osobine okruženja ili pojedinca i sl. Također su se bavili i problematikom njihove učestalosti i intenziteta. Kritika ovih modela naglašava kako zanemaruju osobine pojedinca i njegove okoline u stvaranju stresa te pretpostavljaju da svaki stresor jednako djeluje na svakog čovjeka. Također, usmjeravanje samo na opisivanje stresora nije dovoljno jer se zanemaruju brojni drugi faktori koji utječu na pojavu stresa zbog čega su ovi modeli uglavnom napušteni u proučavanju stresa (Lacković-Grgin, 2004).

Reakcijski modeli uglavnom opisuju stres kroz reakcije osobe na izloženost stresorima, a najčešće je riječ o psihološkim i fiziološkim reakcijama pojedinca pa se time govori o psihološkom i fiziološkom stresu. Sličnost reakcijskih i podražajnih modela proizlazi iz toga što se ni jedni ni drugi ne bave istraživanjima samih mehanizama stresa, nego su usmjereni samo na opisivanje stresora odnosno stresnih reakcija (Lacković-Grgin, 2004). Jedan od začetnika ove teorije je Seyle koji je u brojnim pokusima na životinjama u kojima ih je izlagao različitim podražajima utvrdio kako se u tijelu javlja reakcija na podražaj odnosno stresor (Seyle, 1982 prema Lacković-Grgin, 2004). Seyle je te reakcije u tijelu odnosno promjene nazvao općim adaptacijskim sindromom (GAP). Taj se sindrom razvija u tri faze - u prvoj „fazi alarma“, organizam mobilizira obrambene snage nakon izloženosti nekom štetnom djelovanju, u drugoj „fazi otpora“ dolazi do hormonalnih i kemijskih promjena kojima se nastoji uspostaviti ravnoteža u organizmu i u trećoj „fazi iscrpljenja“ organizam više ne može normalno funkcionirati jer je utrošena energija na suzbijanje štetnog djelovanja stresora ili je odustao od borbe s istim (Seyle, 1982 prema Lacković-Grgin, 2004). Seyle je postavio temelje brojnim istraživanjima u medicini i psihologiji koja su istraživala reakcije tijela pri izloženosti nekom stresoru. Ovi modeli tako su doprinijeli razumijevanju fiziološke i kemijske pozadine stresa kao i povezanosti istih s razvojem brojnih bolesti kod čovjeka. Međutim, javila su se i pitanja kako razlikovati fiziološke reakcije na stres od bolesti kao što su npr. visoki krvni tlak ili povišen šećer u krvi. Dok je u drugim područjima ta nedoumica i dalje prisutna, u kliničkim pristupima jasno su odijeljeni simptomi i bolesti zbog pružanja pomoći bolesnicima. Ono što je kritika podražajnih modela, kritika je i reakcijskih, a to je zanemarivanje utjecaja okoline i drugih čimbenika na stres. Reakcijski su modeli pridonijeli razumijevanju promjena u organizmu čovjeka pod utjecajem stresa te su bili korak u razvijanju interakcijskih modela stresa (Lacković-Grgin, 2004).

Kognitivni modeli usmjerili su se na proučavanje odnosa osobe i okoline u proučavanju stresa (Lacković-Grgin, 2004). Istraživači koji su razvili ove modele smatrali su kako nije dovoljno promatrati samo stresore i/ili reakcije osobe na stres, nego je potrebno razumjeti i odnos između stresne okoline i pojedinca. Pojedinaac vrši kognitivnu procjenu stresnih događaja jer procjenjuje stresor kao i vlastite te okolinske snage za suočavanje sa stresom zbog čega su ovi modeli dobili ime kognitivni (Lacković-Grgin, 2004). Jedan od najznačajnijih kognitivnih modela je transakcijski model stresa i suočavanja koji su razvili Lazarus i njegovi suradnici (Lazarus i Folkman, 2004 prema Kozjak i sur., 2008). Transakcijski model temelji se na ideji da izvor stresa u nekoj situaciji ovisi o percepciji pojedinca o vlastitim (ne)mogućnostima nošenja sa stresom, a ne o samom stresoru (Kozjak i sur., 2008). Tako se važnost pridaje transakciji odnosno međudjelovanju osobe i njezine okoline u stresnim situacijama. Stres se promatra kao proces u kojem sudjeluju brojni faktori iz okoline, ali i karakteristike i ponašanja pojedinca koji se suočava sa stresom (Zotović, 2002). Središnji pojam ovog modela je pojam ugroženosti, a to je stanje u kojem osoba predviđa sukob koji je uzrokovan stresom (Barat, 2010 prema Matulović i sur., 2012). Takve ugrožavajuće situacije mogu predstavljati opasnosti za vlastitu dobrobit, ali i dobrobit bliskih osoba (Zotović, 2002). Osoba tako spoznajnim procesima procjenjuje situacije s kojima se susreće te njegova procjena utječe na to hoće li on situaciju smatrati stresnom ili ne (Barat, 2010 prema Matulović i sur., 2012). Lazarus je u razvoju svog modela polazio od toga da ono što predstavlja stres za jednu osobu u nekom trenutku, za neku drugu osobu ono ne mora biti stresno pa tako npr. gubitak posla nije jednaki izvor stresa za tinejdžera i za osobu srednjih godina (Zotović, 2002). Stres ovisi o kombinaciji okolinskih čimbenika kao i individualnih karakteristika pojedinca u nošenju sa stresom (Zotović, 2002). Pri prvom susretu sa stresom odvijaju se kognitivni procesi, a to su primarna i sekundarna procjena (Lazarus i Folkman, 1984 prema Bagarić i sur., 2018). Pri primarnoj procjeni osoba procjenjuje događaj u njezinoj okolini u vidu toga je li i koliko štetan za nju ili njoj bliske osobe, a u sekundarnoj procjeni osoba razmišlja što može učiniti kako bi smanjila potencijalnu štetu i osigurala dobrobit u situaciji. Osoba ovim dvjema procjenama donosi zaključak predstavlja li neka situacija opasnost ili je pak samo izazov koji joj može pomoći u unaprjeđivanju vještina. Smatra se kako stresna situacija može biti i korisna jer pruža priliku za razvijanje strategija suočavanja i stjecanje iskustva (Lazarus i Folkman, 1984 prema Bagarić i sur., 2018). Na procjenu pojedinca dosta utječu i njegova uvjerenja koja je razvio tijekom života kroz implicitno i eksplicitno učenje, a uvjerenja će utjecati na njegov tijek misli, a time i na njegove emocije i ponašanje (Bagarić i sur., 2018). Ako osoba procijeni da se ne može nositi sa stresom,

javljaju se osjećaji tjeskobe i straha kao stresne reakcije, a osoba se može na dva načina suočavati sa stresom: suočavajući se sa samom situacijom odnosno izvorom stresa i suočavajući se s osjećajima (Barat, 2010 prema Matulović i sur., 2012). Transakcijski model tako proučava osobe s njihovim individualnim karakteristikama u interakciji s okolinom i njezinim karakteristikama te promjenu koja se događa u tom međudjelovanju osobe i pojedinca (Zotović, 2002). O svemu tomu ovisi kakve će kratkoročne i dugoročne posljedice biti za pojedinca nakon izloženosti stresu (Kozjak i sur., 2008).

### **3.5. Suočavanje sa stresom**

Suočavanje sa stresom kao koncept pojavljuje se u psihologiji još od početka 20. stoljeća, a najprije se javio u potpuno različitim područjima znanosti (Brkić i Rijavec, 2011). Prvo se razvio u području eksperimentiranja na životinjama gdje se suočavanje definiralo kao ponašanje kojim životinje kontroliraju štetne podražaje kojima su izloženi, najčešće kroz aktivnosti bijega i izbjegavanja (Hudek-Knežević, 1993 prema Brkić i Rijavec, 2011). Osim u tom području, proučavanje suočavanje sa stresom započela je i psihoanalitička grana psihologije koja je teorijski istraživala mehanizme obrane organizma od stresa (Brkić i Rijavec, 2011). Suočavanje se počelo proučavati kratko nakon stresa jer je ono zapravo reakcija organizma na stres. Ono se ukratko odnosi na „različite oblike ponašanja koje pojedinac koristi u odgovaranju na stresne situacije, a s ciljem da umanjí učinke tih stresnih događaja“ (Vulić-Prtorić, 1997, str. 1). Ono „podrazumijeva kognitivne i/ili bihevioralne aktivnosti koje osoba poduzima da bi riješila problem i/ ili da bi kontrolirala neugodne emocije“ (Kozjak Mikić i Perinović, 2008, str. 42).

Proces suočavanja obuhvaća procjenu vlastitih sposobnosti za nošenje sa stresom, odabir strategija suočavanja te procjenu njihove efikasnosti što može značajno utjecati na to kakve će biti posljedice u nekoj stresnoj situaciji za pojedinca (Kozjak i sur., 2008). Suočavanje sa stresom značajno je za pojedinca jer umanjuje negativne posljedice stresa te mu omogućava uspješnije suočavanje sa stresom i u budućnosti. Kada se osoba uspješno suočava s teškoćama, kod nje se prije svega razvija samopouzdanje te pozitivna vjerovanja kako se stres može kontrolirati, a također osoba razvija i vještine suočavanja tako da će se osoba i u budućnosti uspješnije nositi sa stresom (Bagarić i sur., 2018). Izlaganje i suočavanje s umjerenim stresom može pridonijeti pozitivnom razvoju otpornosti osobe na stres (Bagarić i sur., 2018). Iz toga proizlazi upravo važnost razvijanja sposobnosti suočavanja sa stresom,



posebice kod djece i mladih. Osim što strategije suočavanja mogu biti prediktor pozitivnog razvoja, one također mogu utjecati i na razvoj psihosomatskih problema (Vulić-Prtorić, 1997). Osobe koje nemaju dovoljno vještina za nošenje sa stresom, ali i prilika za njihovo učenje u riziku su od brojnih negativnih posljedica stresa.

Postoji više različitih metoda suočavanja koje se najčešće zovu strategije suočavanja sa stresom. Strategije suočavanja obuhvaćaju „emocionalne, kognitivne i bihevioralne odgovore na stresne situacije, variraju s vremenom i obilježjima konkretne stresne situacije“ (Vulić-Prtorić, 1997, str. 3). Pokazalo se kako je problemu usmjereno suočavanje povezano s nižim razinama stresa, dok je izbjegavanje povezano s višim razinama stresa (Hudek-Knežević i sur., 1999). Različiti autori navode različite strategije, no među njima često dolazi i do preklapanja. Tako npr. Hudek i Knežević (1993, prema Brkić i Rijavec, 2011, str. 214) navode strategije suočavanja s emocijama kao što su „izbjegavanje, minimaliziranje, udaljavanje, selektivna pažnja, pozitivne usporedbe, te pronalaženja pozitivnih vrijednosti u negativnim događajima“. Mavar (2009) u svom istraživanju spominje temeljne strategije suočavanja sa stresom kao što su izbjegavanje, distrakcija, rješavanje problema, emocionalna reaktivnost, pronalazak podrške u prijateljima i/ili obitelji te kognitivno restrukturiranje.

Najčešće se u literaturi sve strategije suočavanja dijele u dvije velike grupe, a to su strategije koje su usmjerene na reguliranje izvora stresa te strategije koje su usmjerene na regulaciju emocija (Kozjak i sur., 2008). Suočavanje usmjereno na problem obuhvaća strategije kao što su rješavanje problema, logična analiza događaja, prikupljanje informacije i sl., a te strategije usmjerene su na izravno rješavanje problema i smanjenje razine stresa (Vulić-Prtorić, 1997). S druge strane, kada se suočavanje odnosi na emocije, ono obuhvaća izbjegavajuće strategije poput distrakcije, maštanja, socijalnog povlačenja i sl., a te strategije usmjerene su na kontrolu ili smanjenje emocionalne napetosti koja proizlazi iz stresa (Vulić-Prtorić, 1997). Suočavanje usmjereno na problem usmjereno je na sam stresor odnosno izvor stresa, a suočavanje s emocijama odnosi se na kontroliranje i ublažavanje emocija koje su se javile kao njegova posljedica. Osoba tako nastoji na kognitivnom, emocionalnom i bihevioralnom planu svladati i umanjiti unutrašnje i vanjske sukobe i izazove (Matulović i sur., 2012). Neki autori razlikuju i samo suočavanje s problemom od njegova rješavanja pa se tako suočavanje odnosi na procese koji se usmjereni prema unutra kao što je promišljanje o problemu, pronalazak alternativnih rješenja i njihov odabir i sl., a suočavanje koje je usmjereno na rješavanje problema obuhvaća objektivni proces koji je usmjeren prema okolini (Hudek i Knežević, 1993 prema Brkić i Rijavec, 2011). Ovisno o kontekstu, a posebice o osjećaju osobe ima li kontrolu nad situacijom, ovisi koju će strategiju odabrati pa tako ako

percipira da nema kontrolu češće se odabirati suočavanje s emocijama dok će u drugim situacijama odabirati suočavanje s problemom (Mavar, 2009). Iako podjela strategija u dvije skupine omogućava jasniji pristup suočavanju, neki autori smatraju kako ta podjela zanemaruje kompleksnost samog suočavanja i nije dovoljno precizna (Ayers i sur. 1996, prema Vulić-Prtorić, 1997).

Vještine suočavanje s problemima koji su izvor stresa važne su tijekom cijeloga života, a posebice onda kada se stječu temelji njihova razvoja kao što je to u vrijeme odrastanja. Vulić-Prtorić (1997) navodi kako se tijekom djetinjstva, a posebno tijekom adolescencije, dijete susreće s brojnim i raznim oblicima životnih stresova, a pri tome nema razvijen sustav suočavanja sa stresom. Upravo u tom razdoblju usvajaju strategije nošenja sa stresom koje će primjenjivati i tijekom ostatka života (Copeland i Hess, 1995 prema Vulić-Prtorić, 1997). Razvoj strategija suočavanja tijekom odrastanja nužno je promatrati u tom kontekstu koje je ispunjeno brojnim kognitivnim, socijalnim i emocionalnim promjenama. Pri tome su značajni aspekti ličnosti djeteta (temperament, samopouzdanje, socijalne vještine, kreativnost i sl.) kao i osobine sredine gdje odrasta (podrška odraslih osoba, dostupnost informacija i sl.) (Vulić-Prtorić, 1997). Kada se susretne sa stresnom situacijom, mladi mogu različito reagirati što ovisi o raznim faktorima. Hoće li neka situacija biti stresna za osobu te koju će strategiju suočavanja sa stresom odabrati ovisi o stupnju njegovog socijalnog i kognitivnog razvoja (Vulić-Prtorić, 1997). Djeca s dobi razvijaju svoje strategije suočavanja sa stresom pa se tako već oko 4. i 5. godine starosti javlja sposobnost razmišljanja i kreiranja različitih rješenja za određene probleme, no tek s desetak godina djeca mogu shvaćati kako određena rješenja primijeniti u stvarnosti (Vulić-Prtorić, 1997). Općenito se s dobi razvijaju sposobnosti suočavanja s emocijama što se smatra i posljedicom razvoja kontrole i izražavanja emocija (Harris i Lipian, 1990 prema Mavar, 2009). Mlađa djeca najčešće koriste strategiju izbjegavanja stresa, dok starija djeca i adolescenti djelomično koriste neke od strategija izbjegavanja stresa kao što su distrakcija i kognitivno izbjegavanje (Altschuler i Ruble, 1989 prema Mavar, 2009). S dobi se povećava broj korisnih, ali i negativnih oblika suočavanja sa stresom kao što su konzumacija različitih sredstava ovisnosti što za mlade predstavlja poseban rizik u slobodnom vremenu (Frydenberg i Lewis, 1993 prema Anić i Brdar, 2007). Koje će strategije primjenjivati mlada osoba i dijete uvelike ovisi o okolini u kojoj se nalazi, a posebice o obiteljskom kontekstu unutar kojeg dijete razvija svoje strategije suočavanja sa stresom (Vulić-Prtorić, 1997).

Istraživanje koje je proveo Mavar (2009) na zadarskim adolescentima pokazalo je kako mladi većinom koriste strategiju rješavanja problema kod suočavanja sa stresom te su

tom strategijom i najzadovoljniji. Takav se oblik suočavanja javlja kada mlada osoba uočava kako može napraviti nešto po pitanju stresne situacije odnosno da ju može kontrolirati (Mavar, 2009). Osim toga, mladi često koriste i distrakciju te izbjegavanje u stresnim situacijama koje im mogu omogućiti i udaljavanje od problema s ciljem promišljanja o načinu njegova rješavanja. Također koriste i kognitivno restrukturiranje odnosno razmišljanje o stresnoj situaciji iz različitih pogleda te traže podršku u obitelji i krugu prijatelja (Mavar, 2009). Istraživanje Hudek-Knežević i sur. (1999) na studentima pokazalo je kako oni mladi koji se suočavaju sa stresom odnosno koji su usmjereni prema rješavanju problema imaju niže razine stresa te on manje utječe na stvaranje tjelesnih posljedica stresa, dok izbjegavanje stresa povećava razinu doživljenog stresa. Tako mladi koji koriste aktivne strategije suočavanja sa stresom i rješavanja problema imaju veće šanse za uspješno savladavanje stresa i u kasnijim situacijama tijekom života.

Kada je riječ o mladima i sposobnostima njihova suočavanja, značajnu ulogu ima i slobodno vrijeme. Anić i Brdar (2007, str. 114) navode kako „način provođenja slobodnog vremena može predstavljati strategiju ili resurs za suočavanje sa stresom“. Aktivnosti u slobodno vrijeme mladih mogu im pomoći u vidu distrakcije od stresa za dodatno promišljanje o načinima rješavanja stresa kao i prilika za oslobađanje od nakupljenih negativnih emocija. Osim toga, u slobodnovremenskim aktivnostima mogu se razvijati i vještine koje osoba može primijeniti u budućem suočavanju sa stresom. Slobodno vrijeme izravno je povezano s kvalitetom života mladih jer ono omogućava mladima da se ostvare (Altin, 2018). Također, ono je općenito povezano s mentalnim zdravljem jer samostalno birajući aktivnosti u slobodno vrijeme, mlada osoba razvija osjećaje slobode i osobne kontrole koji mu mogu pomoći u razvijanju samoodređenja i boljem suočavanju sa stresom (Anić i Brdar, 2007). Često se kao izvor stresa navodi manjak slobodnog vremena odnosno prevelik broj radnih, školskih i drugih obveza koje osoba mora obaviti (Shaw i sur., 1996 prema Anić i Brdar, 2007). Iz toga proizlazi da je veoma važno znati upravljati vremenom i organizirati slobodno vrijeme tako da ono bude kvalitetno ispunjeno, s obzirom na to da su dosada i neorganizirano slobodno vrijeme značajni izvori stresa za mlade (Shaw i Caldwell, 1996; Caldwell i sur., 1999 prema Anić i Brdar, 2007).

Slobodno vrijeme otvara brojne mogućnosti za stjecanje snage u suočavanju sa stresom. Tako slobodno vrijeme može posebice pridonijeti razvoju socijalnih vještina kod osobe te razvijanju prijateljstava s drugima koje osobi može biti izvor potpore i emocionalne sigurnosti kada je osoba pod stresom (Kimball i Freysinger, 2003 prema Anić i Brdar, 2007). Aktivnosti u slobodno vrijeme mogu potaknuti doživljavanje pozitivnih emocija koje mogu

osobi omogućiti odmor od negativnih emocija i misli koje izaziva stres te općenito osigurati potpuni tjelesni, psihički i emocionalni oporavak (Anić i Brdar, 2007). Obnovljenje snage i odmor od negativnih emocija mogu osobi biti potpora u kasnijem suočavanju s izvorom stresa, a time i biti izvor pozitivne prilagodbe.

Tek se u novije vrijeme istražuje odnos slobodnog vremena i suočavanja sa stresom pa se najčešće naglašava kako organizirano slobodno vrijeme povezuje s nižim razinama stresa i boljim suočavanjem. Istraživanje na srednjoškolicima u Turskoj pokazalo je kako srednjoškolci koji se više družu u svoje slobodno vrijeme imaju više razine optimizma te se bolje suočavaju sa stresom (Altin, 2018). Također, bavljenje sportom u slobodno vrijeme pomaže psihičkom i tjelesnom zdravlju te u regulaciji emocija što sve doprinosi većim snagama za suočavanje sa stresom (Altin, 2018). Istraživanje na korejskim adolescentima pokazalo je kako na mladi na četiri načina koriste slobodno vrijeme u nošenju sa stresom, a to je kroz fizičku aktivnost (sportske aktivnosti, trčanje), koriste strategije suočavanja kroz nefizičke i pozitivne oblike ponašanja (slušanje glazbe, korištenje Interneta, pisanje), razvijaju negativne oblike suočavanja (prekomjerno korištenje interneta, konzumiranje sredstva ovisnosti) te se okreću religiji i spiritualnosti (molitvi, proučavanju Biblije) (Park i Kim, 2018). Vidljivo je kako slobodno vrijeme može predstavljati jedan od oblika suočavanja sa stresom, no u isto vrijeme ako nije dovoljno usmjereno te ako osoba ne koristi strategije suočavanja, javlja se povećan rizik od razvijanja devijantnih oblika ponašanja (Park i Kim, 2018). Iz toga proizlazi važnost razvijanja kulture slobodnog vremena te poticanje programa suočavanja kod mladih.

### **3.6. Školski stres**

Adolescencija je vrijeme promjena te je ujedno i vrijeme u kojem su mladi posebno izloženi stresu. Mladi veliku količinu svog vremena provedu u školi koja pred njih stavlja brojne akademske i socijalne izazove (Kalebić Maglica, 2006). Škola donosi brojne izazove prilagodbe zahtjevima nastave čestim ispitivanjima znanja, očekivanjima roditelja i nastavnika stoga je bitno za mlade da se znaju učinkovito suočavati sa stresom (Kalebić Maglica, 2006). Proces obrazovanja isprepleten je s procesom odrastanja pa osim što priprema mlade za budući život, također im pruža mogućnosti druženja s vršnjacima, razvijanja socijalnih i emocionalnih vještina te općenito razvoja identiteta.

Srednjoškolicima je većinom izvor stresa briga za budućnost koja sa sobom donosi i očekivanja roditelja, ali i samog sebe pri čemu se mogu javiti sukobi s roditeljima i nastavnicima (DeAnda i sur., 2000 prema Anić i Brdar, 2007). Hrvatskim učenicima najveće izvore stresa u školi predstavljaju situacije dobivanja loše ocjene, sukobi s kolegama iz razreda, nastavnicima i roditeljima te nepravedno ocjenjivanje (Kalebić Maglica, 2006). Poseban izvor stresa mogu biti narušeni interpersonalni odnosi u razredu odnosno negativno ozračje razreda u kojem se javljaju sukobi s drugim učenicima, učiteljima, strah od neuspjeha i ocjenjivanja i sl. (Kalebić Maglica, 2006). Stres koji se javlja kao rezultat brojnih situacija može izrazito negativno utjecati na psihičko i fizičko zdravlje mladih posebice zato što su u fazi razvoja. U brojnim istraživanjima koje navodi Kalebić Maglica (2007) pokazalo se kako je stres u školi povezan s nizom različitih tjelesnih bolesti, ali i s poremećajima mentalnoga zdravlja kao što su depresija i anksioznost. Brojne psihosomatske teškoće koje mogu nastati kao posljedice stresa mogu ometati učenika u njegovom savladavanju školskog gradiva i općenito razvoju što doprinosi stalnoj prisutnosti stresa u životu mlade osobe (Kozjak Mikić i sur., 2012).

Iako postoje razni stresori vezani za školu, pozornost se najčešće daje ocjenama i školskom (ne)uspjehu. Smatra se kako je loša ocjena ili ocjena manja od očekivane jedan od najčešćih izvora stresa kod djece i adolescenata (Stojčević i Rijavec, 2008). Ocjenjivanje i vrednovanje dio su obrazovnog procesa kojima se učenicima i nastavnicima daje povratna informacija o uspješnosti nastavnog procesa i napretka učenika (Kyriacou, 1995). Ocjena, kada je dobra, pokazuje učenikove sposobnosti, pridonosi njegovom statusu među vršnjacima te su njome zadovoljni roditelji i nastavnici. Međutim, ako je loša ili ispod očekivane, ona kod učenika može izazvati osjećaj manje vrijednosti te nezadovoljstvo roditelja i nastavnika (Stojčević i Rijavec, 2008). I Kyriacou (1995) navodi kao jednu od glavnih opasnosti ocjenjivanja upravo negativne osjećaje i negativno viđenje sebe koje dolazi s povratnom informacijom, a koje može uzrujati i obeshrabiliti učenika. Iz toga proizlazi važnost uspješnog suočavanja sa stresom provjere znanja i ocjenjivanja jer se pokazalo da oni učenici teže rješavanju problema koji uzrokuje stres imaju i viši školski uspjeh (Windle i Windle, 1996 prema Stojčević i Rijavec, 2008).

Osim ocjenjivanja, posebno stresno razdoblje za mlade je i prijelaz iz osnovne škole u srednju (Kalebić Maglica, 2006). Pri prijelazu na višu razinu obrazovanja, pred učenike se postavljaju novi i brojniji akademski i socijalni zahtjevi pa se tako javlja susret s novom vršnjačkom skupinom i nastavnicima, zahtjevniji školski sadržaj te općenito više obveza i više očekivanja od mlade osobe (Boekaerts i sur., 1993 prema Kalebić Maglica, 2006). U

novoj sredini mladi pronalaze nove prijatelje te se nastoje uklopiti u grupu što im može predstavljati izazov (Kozjak Mikić i sur., 2012). Prijelaz na višu razinu obrazovanja nosi veće akademske zahtjeve, posebice kada su u pitanju gimnazijalci (Kozjak Mikić i sur., 2012). Smatra se kako su gimnazijalci više izloženi školskom stresu zbog većih akademskih zahtjeva te veće kompetitivnosti među učenicima, za razliku od strukovne škole u kojoj se prakticira više praktične nastave te je manja kompetitivnosti među učenicima (Kozjak Mikić i sur., 2012). Gimnazijski program okrenut je prema nastavku obrazovanja i upisu fakulteta zbog čega i učenici osjećaju veći pritisak za postizanje uspjeha. Općenito, prijelaz iz osnovne u srednju školu zahtijeva prilagodbu u vidu boljeg planiranja vremena i samoregulacije kako bi učenici mogli uspješno izvršavati svoje obveze, a u isto vrijeme i kvalitetno koristiti svoje slobodno vrijeme (Anić i Brdar, 2007).

Posljedice stresa, kao što je i ranije navedeno, mogu utjecati na tjelesno i psihološko zdravlje. Tjelesne posljedice stresa manifestiraju se kroz pojačano znojenje, veću mišićnu napetost, glavobolje, umor i sl., a psihološke posljedice dijele se na ponašajne, emocionalne i kognitivne u kontekstu škole (Kozjak Mikić i sur., 2012). Emocionalne reakcije na školski stres najčešće su osjećaji tuge i uznemirenosti koje mogu uzrokovati široki spektar depresivnih i anksioznih poremećaja (Kozjak Mikić i sur., 2012). Najčešće se u pozadini javljaju osjećaji straha od ispitivanja, osjećaj usamljenosti i neprihvaćenosti te osjećaji preplavljenosti obvezama. One su neodvojive od kognitivnih reakcija pa se tako često mogu javiti teškoće s koncentracijom i prisjećanjem što negativno utječe na obrazovni proces. Te reakcije imaju utjecaj i na ponašanje učenika pa se tako najčešće javljaju sukobi u socijalnim odnosima (s vršnjacima, nastavnicima i posebice roditeljima) te teškoće u školi (kao što su nedovoljne ocjene, neopravdani izostanci i sl.) (Kozjak Mikić i sur., 2012).

Što se tiče različitog doživljavanja školskog stresa, većina istraživanja pokazuje kako postoje spolne razlike u razvijanju teškoća u nošenju sa stresom pri čemu su djevojke više sklone razvijanju internaliziranih, a mladići eksternaliziranih teškoća (Kozjak Mikić i sur., 2012). Pretpostavlja se da djevojkama veću važnost ima školski uspjeh nego mladićima zbog čega im loša ocjena predstavlja intenzivniji stres (Anić i Brdar, 2007). Što se tiče razlika između djevojaka i mladića u suočavanju sa školskim stresom, rezultati istraživanja su različiti. Tako neki neka istraživanja pokazuju kako djevojke češće primjenjuju suočavanje usmjereno na izvor stresa odnosno problem te su sklonije izražavanju emocija i traženju socijalne podrške (Mavar, 2009), dok druga istraživanja pokazuju kako mladići u jednakoj količini i na iste načine koriste strategije suočavanja s problemom (Frydenberg i Lewis, 1991 prema Kalebić Maglica, 2006). Pokazalo kako djevojke češće primjenjuju suočavanje s

emocijama od mladića (Kalebić Maglica, 2006). Osim suočavanja, može se koristiti i distrakcija od stresa koja nije učinkovita u njegovom sprječavanju, nego samo kratkoročno oslobađa osobu od negativnih emocija i misli o problemu. Neka istraživanja pokazuju kako su mladići skloniji izbjegavanju i distrakciji od problema (Brdar i Rijavec, 1997; Copeland i Hess, 1995 prema Anić i Brdar, 2007). S druge strane, domaća istraživanja pokazuju kako mladići i djevojke jednako koriste izbjegavanje problema odnosno distrakciju (Kalebić Maglica, 2006; Mavar, 2009). Razlike u suočavanju s obzirom na spol smatra se kako proizlaze iz različitih načina odgoja te stereotipa i očekivanja društva vezana za spolne uloge prema kojima se žene potiče iskazivanje emocija i traženje podrške, a muškarce manje (Kalebić Maglica, 2006).

Odabir načina suočavanja sa školskim stresom utječe ne samo na školski uspjeh pojedinca, nego i na njegovu dobrobit i buduće načine suočavanja. Istraživanje koje je provela Kalebić Maglica (2007) na učenicima osnovnih i srednjih škola pokazalo je kako izbjegavanje problema dovodi kratkoročno do boljeg raspoloženja, no nije dugoročno rješenje te dovodi do problema sa zdravljem. S druge strane, učenici koji koriste pozitivne strategije suočavanja usmjerenog na problem te pri tome reguliraju i svoje emocije, kompetentniji u izvršavanju svojih školskih obveza te imaju više samopoštovanje (Mantzicopoulos, 1997 prema Anić i Brdar, 2007). Samopoštovanje se općenito smatra zaštitnim čimbenikom u nošenju sa stresom, a povezan je s kognitivnom procjenom stresne situacije i vjerovanju u vlastite snage za suočavanje s njom (Lazarus i Folkman, 1987 prema Anić i Brdar, 2007). Osobe koje vjeruju u sebe i svoje mogućnosti češće i aktivnije se suočavaju sa stresom što znači da i doživljavaju niže razine stresa (Timko i sur., 1993 prema Anić i Brdar, 2007). Suočavanje u bilo kojem obliku sa školskim stresom povezano je s boljim školskim uspjehom, a izbjegavanje je povezano s emocionalnim teškoćama te razvojem devijantnih oblika ponašanja (Windle i Windle, 1996 prema Anić i Brdar, 2007).

S obzirom na razne izvore stresa s kojima se mladi susreću tijekom obrazovanja, potrebno ih je osnažiti za suočavanje sa stresom, ali i njihovu okolinu. Potrebno je senzibilizirati nastavnike i roditelje za izazove s kojima se susreću mladi, posebice pri prijelazu u srednju školu, kako bi im mogli pružiti podršku (Kozjak Mikić i sur., 2012). Pokazalo se kako je izuzetno važna roditeljska potpora u razvijanju samoeфикаsnosti učenika koja im može pomoći u rješavanju problema s kojima se susreću i poboljšati školski uspjeh (Reić Ercegovac i Koludrović, 2010). Također, potrebno je i prilagoditi obrazovne sadržaje i pristupe kako bi učenicima bili pristupačniji te osposobiti učenike za korištenje učinkovitih metoda učenja (Kozjak Mikić i sur., 2012). S obzirom na to da je stres sastavni dio života, ne

samo u vrijeme adolescencije, nego i nakon nje, potrebno je mlade osposobiti za suočavanje sa stresnim situacijama kako bi te metode mogli primjenjivati i kasnije u životu (Stojčević i Rijavec, 2008). Stoga se javlja potreba provođenja programa suočavanja sa stresom te su istraživanja pokazala kako su takvi programi djelotvorni u razvijanju učeničkih sposobnosti suočavanja, ali i općenito pozitivno djeluju na zdravlje i dobrobit adolescenata (Stojčević i Rijavec, 2008). Učenici tako mogu naučiti kako prepoznati stresnu situaciju, razumjeti svoje ponašanje i reakcije na situaciju te samostalno primijeniti određene strategije u savladavanju stresa (Stojčević i Rijavec, 2008). Škole bi stoga trebale stavljati naglasak ne samo na akademska postignuća učenika, nego na njihov cjeloviti tjelesni, kognitivni, emocionalni i socijalni razvoj. Što se tiče slobodnog vremena i školskog stresa, vrlo je malo istraživanja koja su se bavila problematikom suočavanja sa stresom i provođenjem aktivnosti slobodnog vremena (Park i Kim, 2018). Općenito je kvalitetno provedeno slobodno vrijeme povezano s boljim mentalnim zdravljem te boljim školskim uspjehom stoga bi se moglo reći da je i slobodno vrijeme jedan od prostora i načina za učeničko suočavanje sa stresom (Park i Kim, 2018).

### **3.7. Adolescencija i stres**

Za mnoge ljude adolescencija je jedno od najljepših, ali u isto vrijeme i najstresnijih razdoblja života. Adolescencija osobi donosi brojne tjelesne i emocionalne brojne promjene, a uz to mlada osoba preuzima i nove socijalne uloge (Kozjak Mikić i sur., 2021). Početak adolescencije najčešće je određen fizičkim promjenama, no završetak je teže vremenski odrediti jer se određuje promjenama psihološkom i socijalnom planu (Schaie i Willis, 2001 prema Reić Ercegovac, Peričić, Šiško i Bilić, 2011). Općenito se smatra kako adolescencija završava prelaskom u odraslu dob kroz događaje kao što su završetak školovanja, pronalazak posla, financijska i stambena neovisnost od roditelja i sl. (Schaie i Willis, 2001 prema Reić Ercegovac i sur., 2011). Općenito, to je razdoblje stjecanja neovisnosti od roditelja i samostalnosti te razvijanja vlastitih stavova i vrijednosti (Kozjak Mikić i sur., 2021). U tom životnom razdoblju posebno do izražaja dolazi važnost učenja, istraživanja i izgradnje identiteta (Lippman i sur., 2011 prema Belošević i sur., 2021). Mladi postaju emocionalno i kognitivno zreliji, samostalniji te teže samoostvarenju što proizlazi iz brojnih novih događaja i promjena koje doživljavaju (Meščić-Blažević, 2007; Kurtović i Živčić Bećirević, 2011). Osim pozitivnog razvoja koji može doći s promjenama, također može doći i do nepovoljnih



oblika ponašanja i razvoja internaliziranih i eksternaliziranih poremećaja ako osoba nema dostupne resurse i strategije za suočavanje s raznim izazovima s kojima se susreće (Kurtović i Živčić Bećirević, 2011).

Važno je istraživanje stresa u adolescenciji s obzirom na to da stres kojem su mladi izloženi može potaknuti razvoj psihopatologije (Kozjak Mikić i sur., 2012), a upravo brojna istraživanja danas pokazuju da su teškoće mentalnog zdravlja u porastu kod djece i mladih (Kozjak Mikić i sur., 2021). U istraživanjima u Republici Hrvatskoj koje navode Kozjak Mikić i sur. (2021) procjenjuje se kako od 20 % do 30 % mladih ima neku psihičke teškoće, a neke od teškoća javljaju se kod više od 30 % učenika. Pokazalo se kako su mladi koji ne mogu regulirati svoje negativne misli češće emocionalno uznemireni, a takve negativne misli i uznemirenost javljaju se kod promjena kao što su prelazak u srednju školu ili završetak obrazovanja (Kozjak Mikić i sur., 2021). Tako promjene koje se javljaju s prirodom odrastanja kao što je prijelaz na višu razinu školovanja mogu uzrokovati emocionalnu pobuđenost i stresne reakcije, no značajnije su one promjene koje se događaju u samoj osobi i odnosima s drugim osobama iz okoline. Mlada osoba traži emocionalnu i socijalnu potporu sve više i izvan obitelji te teži za neovisnošću od roditelja uz održavanje dobrih veza s njima (Meščić-Blažević, 2007). Dodatnu potporu osoba traži u skupini vršnjaka te se teži uklopiti u skupinu što može biti i razlog ulaska u rizična ponašanja (Meščić-Blažević, 2007). Osim što dolazi do promjene odnosa s drugima, mlada osoba također traga za svojim identitetom. Adolescenciju se tako može opisati kao „vrijeme separacije i deidealizacije roditelja, vrijeme kada mlada osoba napušta dotadašnja razmišljanja, interese i stavove tragajući za novima“ što može pozitivno ili negativno utjecati na razvoj mladih (Reić Ercegovac i sur., 2011, str. 54).

Kao što je i ranije spomenuto, stresori imaju ulogu u razvoju psihopatologije, a tijekom adolescencije veliku važnost ima utjecaj okolinskih stresora koji, u kombinaciji s osobnim čimbenicima osjetljivosti, dovode do razvoja internaliziranih i eksternaliziranih problema kod djece i mladih (Kurtović i Živčić Bećirević, 2011). Brojna su istraživanja potvrdila povezanost između izloženosti stresnim događajima i razvoja psihičkih problema, a posebice razvoja depresivnosti kod mladih (Benson i Deeter, 2001; Ge i sur., 1994 prema Kurtović i Živčić Bećirević, 2011). Lacković-Grgin (2004) navodi brojne događaje koji predstavljaju za djecu značajne stresore kao što su smrt ili gubitak roditelja, bliskih osoba, izloženost raznim vrstama nasilja, bolesti, ratu, izbjeglištvu i sl., a takvi događaji mogu uzrokovati značajne poremećaje mentalnog zdravlja ako im se ne pruži podrška. U stresnim situacijama dijete ili adolescent doživljavat će brojne neugodne emocije koje će ometati njegove sposobnosti i resurse za suočavanje sa stresom kao što su procjena situacije,

planiranje djelovanja, razmišljanje i traženje rješenja pa je veća mogućnost za odabir neprikladnih oblika suočavanja ili izbjegavanja problema (Kurtović i Živčić Bećirević, 2011). Osim velikih životnih stresova, pokazalo se kako i akumulacija svakodnevnih stresnih događaja može dovesti do razvoja depresivnosti kod mladih i odraslih (Kurtović i Živčić Bećirević, 2011). Istraživanje Kurtović i Živčić Bećirević (2011) pokazalo je kako je izloženost svakodnevnim negativnim događajima povezano s depresivnošću kod srednjoškolaca, a ulogu pri tome imaju ulogu i brojne negativne automatske misli, suočavanje koje je usmjereno samo na emocije te slaba podrška roditelja, nastavnika i prijatelja.

O tome koliko će stresori utjecati na razvoj različitih tjelesnih, kognitivnih i emocionalnih poremećaja određeno je različitim individualnim, okolinskim i medijacijskim faktorima (Lacković-Grgin, 2004). Tako neka djeca mogu biti ranjivija, tj. osjetljivija na stres zbog urođenih fizioloških i psiholoških dispozicija, neka zato što su tijekom djetinjstva doživjela traumatske i nepovoljne događaje, a neka djeca zato što nisu dovoljno razvila svoje osobne kompetencije i nisu imale potporu za nošenje sa stresom (Lacković-Grgin, 2004). S druge strane, podrška okoline u vidu podrške obitelji, škole i vršnjaka uz osobne potencijale pokazali su čimbenicima pozitivnog razvoja mladih (Nearchou i sur., 2014 prema Belošević i sur., 2021). Kod okolinskih čimbenika posebno je važna roditeljska podrška koja zaštitno utječe na mentalno zdravlje i dobrobit mladih pri susretu sa stresnim situacijama (Ukhanova, 2017). Istraživanja su tako potvrdila povezanost između kvalitete obiteljskih interakcija i načina na koji se adolescenti suočavaju sa stresom pri čemu bolji odnosi u obitelji pridonose i boljem suočavanju sa stresom (Ukhanova, 2017; Romić i Ljubetić, 2021). Osim roditelja, veliku važnost za mlade imaju i odnosi s vršnjacima. Vršnjaci zauzimaju sve veće mjesto u životima mladih, a smatra se kako se većoj podršci vršnjaka okreću onda kada izostane podrška roditelja (Kurtović i Živčić Bećirević, 2011). Uz obitelj i vršnjake, značajan dio života mladih je i škola. Kao što je ranije navedeno, škola može biti i najveći izvor stresa za adolescente, no nezanemariva je njezina uloga u socijalizaciji i razvijanju vještina i sposobnosti za suočavanje sa stresom (Meščić-Blažević, 2007). Kroz brižne odnose s osobama iz okoline - roditeljima, vršnjacima, nastavnicima u školi, mladi mogu razvijati pozitivnu sliku o sebi (Belošević i sur., 2021).

Takvi pozitivni utjecaji okoline, ali i snage samih pojedinaca najčešće se zovu zaštitni faktori, a nasuprot njih nalaze se rizični čimbenici. Rizični čimbenici također se odnose na karakteristike pojedinca i njegove okoline, no djeluju tako da ugrožavaju pojedinca i povećavaju vjerojatnost za pojav nepoželjnih oblika ponašanja (Belošević i sur., 2021). U kontekstu suočavanja sa stresom kod mladih, značajno je govoriti o zaštitnim i rizičnim

čimbenicima jer su to prediktori mentalnog zdravlja, a time načina nošenja sa stresom. Pokazalo se kako negativne misli kao što su negativna slika o sebi, osjećaj bespomoćnosti i beznadnosti i sl. u suočavanju sa stresom povećavaju rizik od razvoja depresivnih poremećaja (Kurtović i Živčić Bećirević, 2011). Često se naglašava utjecaj osobnih kognitivnih modela promišljanja o stresu koje utječu na raspoloženje i emocije pojedinca (Kozjak Mikić i sur., 2021). Negativne misli tako mogu dodatno poticati neugodne emocije kada je stres u pitanju. Kod nekih adolescenata u vrijeme kada su izloženi školskom stresu uslijed negativnih ocjena može se javiti nesigurnost u vlastito znanje i sposobnosti, procjena nedovoljnih sposobnosti za postizanje boljeg školskog uspjeha, strah od novih neuspjeha i reakcije roditelja i sl. što sve dodatno može doprinijeti lošijem suočavanju sa stresom (Kozjak Mikić i sur., 2021). Svako djelovanje i promišljanje o razvoju mladih može se reći da je usmjereno prema jednom, a to su pozitivni razvojni ishodi (Novak i sur., 2019). Često se kao važno obilježje o kojem ovisi stupanj sposobnosti suočavanja sa stresnim situacijama navodi otpornost. Otpornost se često izjednačava sa zaštitnim faktorima, a označava uspješno korištenje resursa same osobe i njezine okoline u borbi sa stresom (Lacković-Grgin, 2004). Također se definira i kao osobna sposobnost pozitivne prilagodbe unatoč nepovoljnim događajima (Luthar, 2006 prema Belošević i sur. 2021).

Važnost razvijanja otpornosti i vještina suočavanja proizlazi upravo iz toga što mladi koji su izloženi brojnim negativnim životnim okolnostima i iskustvima imaju veću vjerojatnost razvijanja nepovoljnih oblika ponašanja (Belošević i sur. 2021). Otpornost i pozitivan razvoj povezani su i s pozitivnom slikom o sebi, osjećajem za kontrolu i preuzimanje odgovornosti, usmjerenošću na postizanje cilja te razvijenim barem jednim bliskim odnosom s osobama iz okoline (Shean, 2015 prema Belošević i sur. 2021). Neki od čimbenika koji utječu na otpornost su bliski odnosi, osjećaj emocionalne sigurnosti i pripadanja, vještine reguliranja emocija i rješavanja problema te pozitivna slika o sebi (Masten i Barens, 2018 prema Belošević i sur. 2021). Iz toga proizlazi važnost promicanja razvoja otpornosti i pozitivnog razvoja djece i mladih kroz različite kontekste u kojima se razvijaju, a to uključuje djelovanje obitelji, škole i zajednice u pružanju podrške (Youngblade i sur., 2007 prema Belošević i sur. 2021).

Istraživanja su potvrdila kako na razvoj otpornosti više utječu kapaciteta okruženja kao što su potpora obitelji, poticajno školsko ozračje i dobri odnosi u zajednici od samih obilježja pojedinaca (Ungar, 2013 prema Novak i sur., 2019). Pozitivan razvoj mladih kao i pedagoška prevencija temelje se na ideji kako svaka mlada osoba u sebi ima potencijal za pozitivan razvoj, no potrebno im je u tome pružiti podršku okoline (Meščić-Blažević, 2007;

Novak i sur., 2019). Slobodno vrijeme također je jedno od konteksta okruženja u kojem se mladi nalaze, a kao što je ranije navedeno ono može utjecati na pozitivan razvoj mladih, no isto tako može biti i prostor razvijanja nepovoljnih oblika ponašanja.

## **4. EMPIRIJSKO ISTRAŽIVANJE**

### **4.1. Cilj i problem istraživanja**

Cilj ovog empirijskog istraživanja bio je ispitati utjecaj slobodnog vremena na razinu stresa kod učenika srednjih škola grada Sinja. Istraživanjem se želio dobiti uvid u aktivnosti slobodnog vremena srednjoškolaca te jesu li one povezane s njihovom razinom stresa s obzirom na to da su mladi u toj dobi izloženi različitim oblicima stresa. Problem istraživanja bio je ispitati postoji li povezanost između odabranih aktivnosti slobodnog vremena i razine stresa kod ispitanika s obzirom na spol, vrstu škole, razred, mjesto stanovanja, školski uspjeh i količinu slobodnog vremena.

### **4.2. Hipoteze, zadatci i varijable istraživanja**

#### **4.2.1. Hipoteze istraživanja**

H01 Ne postoji statistički značajna razlika u načinu provođenja slobodnog vremena mladih s obzirom na spol, vrstu škole, razred, mjesto stanovanja, školski uspjeh i količinu slobodnog vremena.

H101 Ne postoji statistički značajna razlika u načinu provođenja slobodnog vremena mladih s obzirom na spol.

H102 Ne postoji statistički značajna razlika u načinu provođenja slobodnog vremena mladih s obzirom na vrstu škole.

H103 Ne postoji statistički značajna razlika u načinu provođenja slobodnog vremena mladih s obzirom na razred.

H104 Ne postoji statistički značajna razlika u načinu provođenja slobodnog vremena mladih s obzirom na mjesto stanovanja.

H105 Ne postoji statistički značajna razlika u načinu provođenja slobodnog vremena mladih s obzirom na školski uspjeh.

H106 Ne postoji statistički značajna razlika u načinu provođenja slobodnog vremena mladih s obzirom na količinu slobodnog vremena.

H02 Ne postoji statistički značajna razlika u razini stresa učenika s obzirom na spol, vrstu škole, razred, mjesto stanovanja, školski uspjeh i količinu slobodnog vremena.

H201 Ne postoji statistički značajna razlika u razini stresa učenika s obzirom na spol.

H202 Ne postoji statistički značajna razlika u razini stresa učenika s obzirom na vrstu škole.

H203 Ne postoji statistički značajna razlika u razini stresa učenika s obzirom na razred.

H204 Ne postoji statistički značajna razlika u razini stresa učenika s obzirom na mjesto stanovanja.

H205 Ne postoji statistički značajna razlika u razini stresa učenika s obzirom na školski uspjeh.

H206 Ne postoji statistički značajna razlika u razini stresa učenika s obzirom na količinu slobodnog vremena.

H03 Ne postoji međusobna povezanost između skale načina provođenja slobodnog vremena i skale razine stresa.

#### **4.2.2. Zadatci istraživanja**

Zadatci istraživanja bili su utvrditi razlikuju li mladi u načinima provođenja slobodnog vremena s obzirom na spol, vrstu škole, razred, mjesto stanovanja, školski uspjeh i količinu slobodnog vremena; utvrditi razlikuju li se razine stresa kod učenika s obzirom na spol, vrstu škole, razred, mjesto stanovanja, školski uspjeh i količinu slobodnog vremena te utvrditi postoji li međusobna povezanost između skale načina provođenja slobodnog vremena i skale razine stresa.

#### **4.2.3. Varijable istraživanja**

Nezavisne varijable u istraživanju bile su spol, vrsta škole, razred, mjesto stanovanja, školski uspjeh i količina slobodnog vremena. Zavisne varijable u istraživanju bile su način provođenja slobodnog vremena i razina stresa.

## **4.3. Metodologija istraživanja**

### **4.3.1. Instrument istraživanja**

Za potrebe ovog istraživanja sastavljen je upitnik koji se sastoji od tri dijela, a kojim se ispituju sociodemografska obilježja učenika, njihove aktivnosti u slobodnom vremenu te razina stresa (vidi *Prilog 1.*).

Prvi dio upitnika sadrži pet pitanja koja se odnose na sociodemografska obilježja te se ispituju podatci o spolu, dobi, razredu, mjestu stanovanja i školskom uspjehu učenika.

Drugi dio upitnika odnosi se na ispitivanje količine i aktivnosti slobodnog vremena te je kao njegova osnova korišten upitnik Pressmana i suradnika (2009) *Pittsburgh Enjoyable Activities Test* (PEAT), a koji je preoblikovan za potrebe ovog istraživanja. Upitnik Pressmana i sur. (2009) sadrži deset tvrdnji kojima se obuhvaćaju različite aktivnosti u slobodno vrijeme, a ispituje se učestalost sudjelovanja u aktivnostima. Za potrebe ovog rada upitnik je proširen te sadrži 23 tvrdnje na koje su ispitanici mogli odgovoriti na skali od 1 (nikada) do 5 (uvijek).

Treći dio upitnika odnosi se na samoprocjenu razine stresa kod učenika. Korišten je Upitnik percepcije stresa (*Perceived Stress Scale*) koji su izradili autori Cohen, Kamarck i Mermelsterin 1983., a koji mjeri u kojoj mjeri ispitanici procjenjuju svoj život nepredvidljivim, opterećujućim i nepodložnom kontroli. Sastoji se od 10 pitanja kojima se ispituje kako su se ispitanici osjećali u posljednjih mjesec vezano za stres i osjećaj sposobnosti suočavanja sa stresom. Na pitanja su ispitanici mogli odgovoriti na ljestvici od 1 (nikada) do 5 (uvijek).

### **4.3.2. Uzorak i postupak istraživanja te metode analize podataka**

Istraživanje je provedeno u gimnaziji i dvije strukovne srednje škole na području grada Sinja te je sudjelovalo ukupno 343 učenika. Odabrani su učenici srednjih škola s obzirom na to da su zbog svog specifičnog razvojnog razdoblja izloženi raznim oblicima stresa. Uz to, način na koji mladi provode svoje slobodno vrijeme odraz je kvalitete njihova života, ali i zajednice u kojoj žive stoga su odabrani srednjoškolci s područja grada Sinja. Istraživanje je provedeno tijekom svibnja 2023. godine putem *Google obrasca*, a sudjelovali su učenici iz svih razreda srednje škole. Istraživanje je bilo anonimno i dobrovoljno s čime su učenici bili upoznati prije sudjelovanja u istraživanju. U analizi podataka numeričke vrijednosti prikazuju se upotrebom medijana kao srednje vrijednosti, te interkvartilnog

raspona kao pokazatelja odstupanja oko medijana. Prva i druga hipoteza ispitane su upotrebom Mann-Whitney U testa, te Kruskal-Wallis testa, dok je treća hipoteza ispitana upotrebom Spearmanovog koeficijenta korelacije. Za analizu podataka korišten je statistički program SPSS 25. Rezultati su prikazani tablično i grafički te su dodatno pojašnjeni i u tekstu.

## 4.4. Analiza i interpretacija podataka

### 4.4.1. Deskriptivna analiza

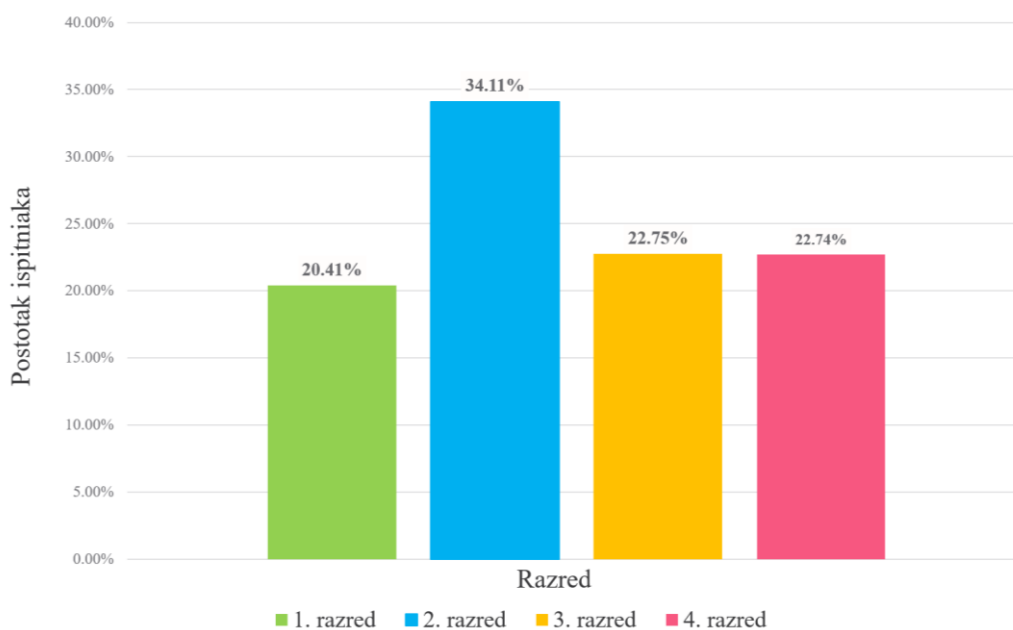
*Tablica 1.* i *Tablica 2.* prikazuje podatke o ispitanicima istraživanja koji se odnose na spol, školu, razred, mjesto stanovanja, školski uspjeh te količinu slobodnog vremena. Iz *Tablice 1.* vidljivo je kako je gotovo jednak omjer ispitanika prema spolu, a prevladavaju učenice (56,85 %). Najveći broj ispitanika (67,35 %) pohađa strukovnu školu, a manji broj pohađa gimnaziju (32,65 %). Najveći broj ispitanika (34,11%) pohađa drugi razred, dok su ostali razredi relativno slično zastupljeni: prvi razred (20,41%), treći razred (22,74 %), i četvrti razred (22,74%) (vidi *Sliku 1.*). Otprilike dvije trećine ispitanika (67,06 %) smješteno je u ruralnim područjima, odnosno selima, a jedna trećina ispitanika žive na području grada (32,94 %) (vidi *Sliku 2.*). Najveći broj ispitanika (52,77 %) na kraju prethodne školske godine postigao je vrlo dobar uspjeh, a zatim slijede učenici s dobrim (26,82 %) i odličnim (19,24 %) uspjehom. Najmanji broj učenika postigao je dovoljan (0,58 %) i nedovoljan (0,58 %) uspjeh.

*Tablica 1.* Deskriptivna analiza nezavisnih varijabli

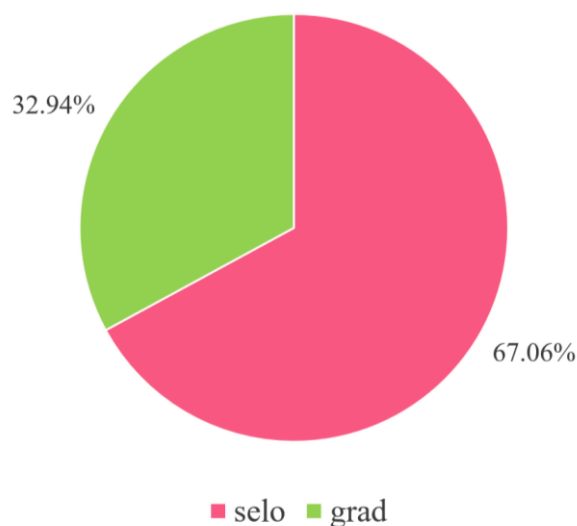
<b>SPOL</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
muški	148	43,15
ženski	195	56,85
<b>ukupno</b>	<b>343</b>	<b>100</b>
<b>ŠKOLA</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
gimnazija	112	32,65
strukovna škola	231	67,35
<b>ukupno</b>	<b>343</b>	<b>100</b>
<b>RAZRED</b>	<b>f</b>	<b>%</b>



prvi razred	70	20,41
drugi razred	117	34,11
treći razred	78	22,74
četvrti razred	78	22,74
<b>ukupno</b>	<b>343</b>	<b>100</b>
<b>MJESTO STANOVANJA</b>		
	<b>f</b>	<b>%</b>
grad	32,94	32,94
selo	67,06	67,06
<b>ukupno</b>	<b>343</b>	<b>100</b>
<b>ŠKOLSKI USPJEH</b>		
	<b>f</b>	<b>%</b>
nedovoljan (1)	2	0,58
dovoljan (2)	2	0,58
dobar (3)	92	26,82
vrlo dobar (4)	181	52,77
odličan (5)	66	19,24
<b>ukupno</b>	<b>343</b>	<b>100</b>



Slika 1. Prikaz raspodjele učenika prema razredu koji pohađaju



Slika 2. Prikaz raspodjele učenika prema mjestu stanovanja

U *Tablici 2.* prikazani su podaci vezano za količinu slobodnog vremena kojom ispitanici raspolažu. Rezultati pokazuju kako najveći broj ispitanika (48,10 %) ima više od tri sata slobodnog vremena u danu, dok najmanji postotak ispitanika (8,75 %) ima na raspolaganju manje od jednog sata slobodnog vremena, a 43,15 % ispitanika ima između jednog do tri sata slobodnog vremena u danu.

Tablica 2. Deskriptivni podaci količine slobodnog vremena

KOLIČINA SLOBODNOG		
VREMENA	f	%
manje od jednog sata	30	8,75
od jedan do tri sata	148	43,15
više od tri sata	165	48,10
<b>ukupno</b>	<b>343</b>	<b>100</b>

#### 4.4.2. Deskriptivna obrada skala

U *Tablici 3.* prikazani su deskriptivni podaci za aktivnosti provođenja slobodnog vremena. Učenicima su ponuđene različite tvrdnje na koje su odgovarali na skali od 1 (*nikada*) do 5 (*uvijek*). U tablici je prikazan broj ispitanika (n), postotak osoba koje se bave

aktivnostima prema učestalosti (%), kao i medijan (Me) te interkvartilni raspon (IQR) za svaku od tvrdnji. Temeljem učestalosti promatranih aktivnosti je kreirana varijabla PEAT score, te je utvrđena srednja vrijednost PEAT score 39 (IQR = 39-46), odnosno riječ je o umjerenoj razini aktivnosti budući da je ostvaren rezultat score 39 / 92 (39,11 %). Rezultati pokazuju kako se mladi najčešće u svoje slobodno vrijeme bave aktivnostima druženja s prijateljima (Me = 4), slušanja glazbe (Me = 4), korištenja društvenih mreža (Me = 4) te šetnje (Me = 4). Rezultati pokazuju da barem 50 % ispitanika koji su sudjelovali u istraživanju ima uvijek aktivnosti druženja s prijateljima, slušanja glazbe te korištenja društvenih mreža u svoje slobodno vrijeme. Nešto rjeđe (Me = 3) srednjoškolci u svoje slobodno vrijeme gledaju serije i/ili filmove, izlaze u kafiće i/ili diskoklubove, odlaze na zabave, bave se sportom i hobijima te sudjeluju u vjerskim aktivnostima. Nakon toga slijede aktivnosti gledanja televizije, igranja igrice, odlaska na utakmice i u trgovačke centre, čitanja, putovanja, kuhanja i fotografiranja (Me = 2). Nikada ili vrlo rijetko (Me = 1) zastupljene su kulturne aktivnosti kao što su odlasci u kazalište, na izložbe te na tečajeve stranog jezika. Također, veoma rijetko (Me = 1) mladi volontiraju. Najmanje je zastupljena aktivnost pohađanja glazbene škole (Me = 0) te vrlo mali broj srednjoškolaca sudjeluje u takvim aktivnostima.

Tablica 3. Deskriptivni podatci za aktivnosti u slobodnom vremenu

	Nikada		Gotovo nikada		Ponekad		Često		Uvijek		Me	IQR
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
<b>Družim se s prijateljima.</b>	8	2,33	19	5,54	68	19,83	127	37,03	121	35,28	<b>4</b>	(2,00-4,00)
<b>Slušam glazbu.</b>	6	1,75	7	2,04	70	20,41	119	34,69	141	41,11	<b>4</b>	(3,00-4,00)
Gledam televiziju.	37	10,79	114	33,24	140	40,82	39	11,37	13	3,79	2	(1,00-2,00)
<b>Koristim društvene mreže (Instagram, TikTok, Snapchat i sl.).</b>	8	2,33	20	5,83	59	17,20	115	33,53	141	41,11	<b>4</b>	(2,00-4,00)
Igram igrice na mobitelu i/ili nekom drugom uređaju.	63	18,37	65	18,95	135	39,36	52	15,16	28	8,16	2	(1,00-2,00)
Gledam serije i/ili filmove.	25	7,29	64	18,66	135	39,36	79	23,03	40	11,66	3	(1,00-3,00)
Izlazim u kafiće i/ili diskoklubove.	25	7,29	38	11,08	104	30,32	104	30,32	72	20,99	3	(2,00-3,00)
Odlazim na tulum/zabave.	44	12,83	65	18,95	118	34,40	71	20,70	45	13,12	3	(1,00-3,00)

Bavim se sportom.	65	18,95	55	16,03	89	25,95	51	14,87	83	24,20	3	(1,00-3,00)
Odlazim na utakmice.	116	33,82	73	21,28	75	21,87	36	10,50	43	12,54	2	(0,00-2,00)
<b>Šetam.</b>	9	2,62	22	6,41	109	31,78	104	30,32	99	28,86	4	(2,00-4,00)
Odlazim u trgovačke centre.	22	6,41	67	19,53	170	49,56	61	17,78	23	6,71	2	(1,00-2,00)
Odlazim u kazalište.	210	61,22	88	25,66	37	10,79	3	0,87	5	1,46	1	(0,00-1,00)
Odlazim na izložbe.	248	72,30	56	16,33	31	9,04	3	0,87	5	1,46	1	(0,00-1,00)
Čitam (knjige, stripove i sl.).	136	39,65	74	21,57	88	25,66	23	6,71	22	6,41	2	(0,00-2,00)
Putujem.	48	13,99	79	23,03	153	44,61	49	14,29	14	4,08	2	(1,00-2,00)
Bavim se hobijima.	31	9,04	49	14,29	125	36,44	72	20,99	66	19,24	3	(2,00-3,00)
Sudjelujem u vjerskim aktivnostima.	69	20,12	66	19,24	99	28,86	58	16,91	51	14,87	3	(1,00-3,00)
Volontiram.	175	51,02	84	24,49	66	19,24	11	3,21	7	2,04	1	(0,00-1,00)
Kuham.	67	19,53	81	23,62	117	34,11	55	16,03	23	6,71	2	(1,00-2,00)
Bavim se fotografijom.	148	43,15	84	24,49	73	21,28	25	7,29	13	3,79	2	(0,00-2,00)
Pohađam tečaj stranoga jezika.	255	74,34	35	10,20	29	8,45	8	2,33	16	4,66	1	(0,00-1,00)
Pohađam glazbenu školu.	301	87,76	16	4,66	16	4,66	2	0,58	8	2,33	0	(0,00-0,00)

U Tablici 4. prikazani su deskriptivni podatci za skalu samoprocjene razine stresa kod učenika. Korišten je Upitnik percepcije stresa (*Perceived Stress Scale*) koji su izradili autori Cohen, Kamarck i Mermelsterin 1983., a učenicima su bila ponuđena pitanja koja su se odnosila na njihovu izloženost stresu tijekom posljednjih mjesec dana. Učenici su mogli odgovoriti na pitanja na skali od 1 (*nikada*) do 5 (*uvijek*). U tablici je prikazan broj ispitanika (n), postotak osoba koje se bave aktivnostima prema učestalosti (%), kao i medijan (Me) te interkvartilni raspon (IQR) za svako pitanje. Rezultati su pokazali kako srednja razina PSS score iznosi 21 (IQR = 15-26), odnosno prema autorima izvornog upitnika riječ je o umjerenom razini stresa. Pokazalo se kako su učenici srednjih škola izloženi umjerenom razini stresa. Najniži rezultati utvrđeni su kod tvrdnji: „Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili sigurni u svoju sposobnost za rješavanje osobnih problema?“, „Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali dojam da vam sve u životu ide „po planu“?“, „Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili u mogućnosti kontrolirati stresne podražaje u Vašem životu?“, te „Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali dojam da držite stvari pod kontrolom?“ kod kojih je utvrđena srednja razina stresa (Me = 3) budući da je riječ o recipročnim skalama

u kojima veća razina slaganja upućuje na nižu razinu stresa. Rezultati tako pokazuju da su učenici izloženi umjerenom razini stresa što je povezano i s umjerenim rezultatima na pitanjima koja se odnose na suočavanje sa stresom.

Tablica 4. Deskriptivni podatci samoprocjene stresa

	Nikada		Gotovo nikada		Ponekad		Često		Uvijek		Me	IQR
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana osjećali uznemireno zbog nečega što se dogodilo neočekivano?	28	8,16	60	17,49	113	32,94	88	25,66	54	15,74	3	(1,00-3,00)
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana osjećali kao da nemate kontrolu nad važnim stvarima u vašem životu?	52	15,16	68	19,83	96	27,99	83	24,20	44	12,83	3	(1,00-3,00)
Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana osjećali nervozno i pod stresom?	25	7,29	48	13,99	98	28,57	93	27,11	79	23,03	3	(2,00-3,00)
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili sigurni u svoju sposobnost za rješavanje osobnih problema?	16	4,66	50	14,58	119	34,69	103	30,03	55	16,03	3	(2,00-3,00)
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali dojam da vam sve u životu ide „po planu“?	37	10,79	87	25,36	130	37,90	64	18,66	25	7,29	3	(1,00-3,00)
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana osjećali da se ne možete nositi sa svim Vašim obavezama?	30	8,75	81	23,62	111	32,36	87	25,36	34	9,91	3	(1,00-3,00)
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili u mogućnosti kontrolirati stresne podražaje u Vašem životu?	28	8,16	74	21,57	130	37,90	79	23,03	32	9,33	3	(1,00-3,00)
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali dojam da držite stvari pod kontrolom?	29	8,45	71	20,70	131	38,19	81	23,62	31	9,04	3	(1,00-3,00)
Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana ljutili zbog stvari koje su bile izvan vaše kontrole?	33	9,62	58	16,91	112	32,65	86	25,07	54	15,74	3	(1,00-3,00)
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali osjećaj da su vam se teškoće u životu toliko nagomilale da ih niste mogli nadvladati?	65	18,95	71	20,70	95	27,70	62	18,08	50	14,58	3	(1,00-3,00)

## 4.5. Testiranje hipoteza

**H01 Ne postoji statistički značajna razlika u načinu provođenja slobodnog vremena mladih s obzirom na spol, vrstu škole, razred, mjesto stanovanja, školski uspjeh i količinu slobodnog vremena.**

*H101 Ne postoji statistički značajna razlika u načinu provođenja slobodnog vremena mladih s obzirom na spol.*

Tablica 5. prikazuje rezultate Mann-Whitney U testa za aktivnosti u slobodnom vremenu učenika s obzirom na spol. Rezultati su pokazali kako postoji statistički značajna razlika ( $p < 0,001$ ) za pojedine aktivnosti u slobodno vrijeme između učenika i učenica. Učenice češće u svoje slobodno vrijeme slušaju glazbu, gledaju serije i/ili filmove, odlaze u trgovačke centre te više čitaju, kuhaju i bave se fotografijom od učenika. U odnosu na učenice, učenici češće igraju igrice na mobitelu i/ili nekom drugom uređaju, bave se sportom i odlaze na utakmice. Kod ostalih aktivnosti nema statistički značajne razlike između učenika i učenica. Na ukupnoj PEAT skali nije utvrđena prisutnost statistički značajne razlike u aktivnostima s obzirom na spol ( $Z = 0,11$ ;  $p = 0,914$ ). Nakon provedenog ispitivanja se može utvrditi da se postavljena hipoteza H101 kojom se pretpostavlja da ne postoji statistički značajna razlika u načinu provođenja slobodnog vremena mladih s obzirom na spol prihvaća jer nije utvrđena prisutnost statistički značajne razlike u PEAT scorea između učenika i učenica.

Tablica 5. Vrijednosti Mann-Whitney U testa za aktivnosti u slobodnom vremenu učenika s obzirom na spol

	Spol:	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Družim se s prijateljima.	ž	195	166,15	32398,50	13288,50	-1,33	0,185
	m	148	179,71	26597,50			
	Total	343					
Slušam glazbu.	ž	195	187,30	36523,50	11446,50	-3,50	<0,001
	m	148	151,84	22472,50			
	Total	343					
Gledam televiziju.	ž	195	167,41	32644,50	13534,50	-1,04	0,297
	m	148	178,05	26351,50			
	Total	343					
Koristim društvene mreže (Instagram, TikTok, Snapchat i sl.).	ž	195	194,48	37923,00	10047,00	-5,12	<0,001
	m	148	142,39	21073,00			

	Total	343					
Igram igrice na mobitelu i/ili nekom drugom uređaju.	ž	195	154,36	30100,50			
	m	148	195,24	28895,50	10990,50	-3,94	<0,001
	Total	343					
Gledam serije i/ili filmove.	ž	195	191,53	37348,50			
	m	148	146,27	21647,50	10621,50	-4,37	<0,001
	Total	343					
Izlazim u kafiće i/ili diskoklubove.	ž	195	171,60	33461,50			
	m	148	172,53	25534,50	14351,50	-0,09	0,929
	Total	343					
Odlazim na tulum/zabave.	ž	195	163,34	31851,00			
	m	148	183,41	27145,00	12741,00	-1,92	0,055
	Total	343					
Bavim se sportom.	ž	195	148,07	28874,00			
	m	148	203,53	30122,00	9764,00	-5,25	<0,001
	Total	343					
Odlazim na utakmice.	ž	195	147,58	28779,00			
	m	148	204,17	30217,00	9669,00	-5,40	<0,001
	Total	343					
Šetam.	ž	195	163,32	31846,50			
	m	148	183,44	27149,50	12736,50	-1,95	0,052
	Total	343					
Odlazim u trgovačke centre.	ž	195	188,24	36707,00			
	m	148	150,60	22289,00	11263,00	-3,75	<0,001
	Total	343					
Odlazim u kazalište.	ž	195	175,11	34147,00			
	m	148	167,90	24849,00	13823,00	-0,77	0,442
	Total	343					
Odlazim na izložbe.	ž	195	172,14	33566,50			
	m	148	171,82	25429,50	14403,50	-0,04	0,970
	Total	343					
Čitam (knjige, stripove i sl.).	ž	195	193,86	37803,00			
	m	148	143,20	21193,00	10167,00	-4,91	<0,001
	Total	343					
Putujem.	ž	195	169,58	33068,50			
	m	148	175,19	25927,50	13958,50	-0,55	0,583
	Total	343					
Bavim se hobijima.	ž	195	157,74	30759,50			
	m	148	190,79	28236,50	11649,50	-3,17	0,002
	Total	343					
Sudjelujem u vjerskim aktivnostima.	ž	195	165,90	32351,00			
	m	148	180,03	26645,00	13241,00	-1,34	0,180
	Total	343					
Volontiram.	ž	195	175,49	34221,50			
	m	148	167,40	24774,50	13748,50	-0,82	0,415
	Total	343					
Kuham.	ž	195	196,28	38274,00			
	m	148	140,01	20722,00	9696,00	-5,38	<0,001
	Total	343					
Bavim se fotografijom.	ž	195	185,60	36192,50	11777,50	-3,08	0,002

	m	148	154,08	22803,50			
	Total	343					
Pohađam tečaj stranoga jezika.	ž	195	174,05	33940,00			
	m	148	169,30	25056,00	14030,00	-0,57	0,566
	Total	343					
Pohađam glazbenu školu.	ž	195	167,52	32665,50			
	m	148	177,91	26330,50	13555,50	-1,69	0,091
	Total	343					
PEAT score	ž	195	171,49	33441,50			
	m	148	172,67	25554,50	14331,50	-0,11	0,914
	Total	343					

*H102 Ne postoji statistički značajna razlika u načinu provođenja slobodnog vremena mladih s obzirom na vrstu škole.*

Tablica 6. prikazuje rezultate Mann-Whitney U testa za aktivnosti u slobodnom vremenu učenika s obzirom na vrstu škole koju pohađaju. Rezultati su pokazali kako postoji statistički značajna razlika između učenika gimnazije i strukovne škole kod aktivnosti slušanja glazbe ( $p = 0,028$ ) i čitanja ( $p < 0,001$ ) pri čemu se gimnazijalci češće bave navedenim aktivnostima od učenika strukovne škole. Nije pronađena statistički značajna razlika za ostale aktivnosti između učenika gimnazije i strukovne škole, kao niti u ukupnoj skali PEAT ( $Z = 0,35$ ;  $p = 0,727$ ). Nakon provedenog ispitivanja se može utvrditi da se hipoteza H2 kojom se pretpostavlja da ne postoji statistički značajna razlika u načinu provođenja slobodnog vremena mladih s obzirom na vrstu škole prihvaća.

Tablica 6. Vrijednosti Mann-Whitney U testa za aktivnosti u slobodnom vremenu učenika s obzirom na vrstu škole

	Škola:	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Družim se s prijateljima.	gimnazija	112	174	19488,5			
	strukovna	231	171,03	39507,5	12711,50	-0,28	0,783
	Total	343					
Slušam glazbu.	gimnazija	112	187,9	21044,5			
	strukovna	231	164,29	37951,5	11155,50	-2,20	0,028
	Total	343					
Gledam televiziju.	gimnazija	112	170,46	19091			
	strukovna	231	172,75	39905	12763,00	-0,21	0,832
	Total	343					
Koristim društvene	gimnazija	112	185,42	20767,5			
	strukovna	231	165,49	38228,5	11432,50	-1,85	0,064



mreže (Instagram, TikTok, Snapchat i sl.).	Total	343						
Igram igrice na mobitelu i/ili nekom drugom uređaju.	gimnazija	112	168,57	18879,5				
	strukovna	231	173,66	40116,5	12551,50	-0,47	0,642	
	Total	343						
Gledam serije i/ili filmove.	gimnazija	112	184,83	20701,5				
	strukovna	231	165,78	38294,5	11498,50	-1,74	0,082	
	Total	343						
Izlazim u kafiće i/ili diskoklubove.	gimnazija	112	175,32	19636				
	strukovna	231	170,39	39360	12564,00	-0,45	0,655	
	Total	343						
Odlazim na tulume/zabave.	gimnazija	112	171,87	19249,5				
	strukovna	231	172,06	39746,5	12921,50	-0,02	0,986	
	Total	343						
Bavim se sportom.	gimnazija	112	165,22	18505				
	strukovna	231	175,29	40491	12177,00	-0,90	0,367	
	Total	343						
Odlazim na utakmice.	gimnazija	112	157,91	17685,5				
	strukovna	231	178,83	41310,5	11357,50	-1,89	0,058	
	Total	343						
Šetam.	gimnazija	112	166,46	18644				
	strukovna	231	174,68	40352	12316,00	-0,75	0,452	
	Total	343						
Odlazim u trgovačke centre.	gimnazija	112	182,64	20456				
	strukovna	231	166,84	38540	11744,00	-1,49	0,137	
	Total	343						
Odlazim u kazalište.	gimnazija	112	173,39	19420				
	strukovna	231	171,32	39576	12780,00	-0,21	0,835	
	Total	343						
Odlazim na izložbe.	gimnazija	112	179,32	20084				
	strukovna	231	168,45	38912	12116,00	-1,21	0,225	
	Total	343						
Čitam (knjige, stripove i sl.).	gimnazija	112	203,14	22751,5				
	strukovna	231	156,9	36244,5	9448,50	-4,25	<0,001	
	Total	343						
Putujem.	gimnazija	112	162,99	18255				
	strukovna	231	176,37	40741	11927,00	-1,24	0,215	
	Total	343						
Bavim se hobijima.	gimnazija	112	166,3	18626				
	strukovna	231	174,76	40370	12298,00	-0,77	0,443	
	Total	343						
Sudjelujem u vjerskim aktivnostima.	gimnazija	112	172,78	19351				
	strukovna	231	171,62	39645	12849,00	-0,10	0,918	
	Total	343						
Volontiram.	gimnazija	112	175,95	19706,5				
	strukovna	231	170,08	39289,5	12493,50	-0,56	0,576	
	Total	343						
Kuham.	gimnazija	112	167,34	18742				
					12414,00	-0,63	0,531	

	strukovna	231	174,26	40254			
	Total	343					
Bavim se fotografijom.	gimnazija	112	172,89	19363,5			
	strukovna	231	171,57	39632,5	12836,50	-0,12	0,903
	Total	343					
Pohađam tečaj stranoga jezika.	gimnazija	112	174,44	19537,5			
	strukovna	231	170,82	39458,5	12662,50	-0,41	0,679
	Total	343					
Pohađam glazbenu školu.	gimnazija	112	175,51	19657			
	strukovna	231	170,3	39339	12543,00	-0,80	0,423
	Total	343					
PEAT score	gimnazija	112	174,69	19565			
	strukovna	231	170,7	39431	12635,00	-0,35	0,727
	Total	343					

*H103 Ne postoji statistički značajna razlika u načinu provođenja slobodnog vremena mladih s obzirom na razred.*

U Tablici 7. prikazani su rezultate Kruskal-Wallis H testa za aktivnosti slobodnog vremena učenika s obzirom na razred koji pohađaju. Rezultati su pokazali kako postoji statistički značajna razlika kod aktivnosti druženja s prijateljima u slobodno vrijeme ( $p = 0,023$ ), odlaska u trgovačke centre ( $p = 0,001$ ), sudjelovanja u vjerskim aktivnostima ( $p = 0,002$ ) te volontiranja ( $p = 0,012$ ). Pokazalo se kako se učenici prvog razreda srednje škole najviše druže s prijateljima u svoje slobodno vrijeme, a učenici četvrtog razreda najmanje. Također, učenici prvog razreda najviše odlaze u trgovačke centre, a učenici četvrtog razreda najmanje. Učenici prvog razreda najviše sudjeluju u vjerskim aktivnostima, a najmanje su u takve aktivnosti uključeni učenici trećeg razreda. Volontiranjem u slobodno vrijeme najviše se bave učenici drugog razreda, a najmanje volontiraju učenici prvog razreda. Na ukupnoj skali PEAT score nije utvrđena prisutnost statistički značajne razlike ( $p = 0,207$ ). Učenici se uglavnom podjednako bave aktivnostima bez obzira na razred koji pohađaju. Nakon provedenog ispitivanja može se zaključiti da se hipoteza rada H103 kojom se pretpostavlja da ne postoji statistički značajna razlika u načinu provođenja slobodnog vremena mladih s obzirom na razred prihvaća.

Tablica 7. Vrijednosti Kruskal-Wallis H testa za aktivnosti u slobodnom vremenu učenika s obzirom na razred

	Razred:	N	Mean Rank	Sum of ranks	Kruskal-Wallis H	df	Asymp. Sig.
Družim se s prijateljima.	1	70	193,70	13559,00	9,565	3	0,023
	2	117	180,49	21117,33			
	3	78	159,95	12476,10			
	4	78	151,85	11844,30			
	Total	343					
Slušam glazbu.	1	70	176,48	12353,60	2,001	3	0,572
	2	117	179,57	21009,69			
	3	78	164,38	12821,64			
	4	78	164,24	12810,72			
	Total	343					
Gledam televiziju.	1	70	191,31	13391,70	5,395	3	0,145
	2	117	175,47	20529,99			
	3	78	160,31	12504,18			
	4	78	161,15	12569,70			
	Total	343					
Koristim društvene mreže (Instagram, TikTok, Snapchat i sl.).	1	70	179,54	12567,80	7,327	3	0,062
	2	117	186,97	21875,49			
	3	78	158,99	12401,22			
	4	78	155,78	12150,84			
	Total	343					
Igram igrice na mobitelu i/ili nekom drugom uređaju.	1	70	174,46	12212,20	2,262	3	0,520
	2	117	180,46	21113,82			
	3	78	160,12	12489,36			
	4	78	168,98	13180,44			
	Total	343					
Gledam serije i/ili filmove.	1	70	174,20	12194,00	0,306	3	0,959
	2	117	173,18	20262,06			
	3	78	173,44	13528,32			
	4	78	166,81	13011,18			
	Total	343					
Izlazim u kafiće i/ili diskoklubove.	1	70	159,45	11161,50	5,072	3	0,167
	2	117	183,10	21422,70			
	3	78	157,99	12323,22			
	4	78	180,62	14088,36			
	Total	343					
Odlazim na tulum/zabave.	1	70	158,84	11118,80	4,256	3	0,235
	2	117	172,46	20177,82			
	3	78	165,60	12916,80			
	4	78	189,53	14783,34			
	Total	343					
Bavim se sportom.	1	70	165,04	11552,80	1,629	3	0,653
	2	117	176,68	20671,56			
	3	78	163,88	12782,64			
	4	78	179,33	13987,74			
	Total	343					

Odlazim na utakmice.	1	70	189,08	13235,60	3,054	3	0,383
	2	117	170,85	19989,45			
	3	78	163,63	12763,14			
	4	78	166,77	13008,06			
	Total	343					
Šetam.	1	70	185,59	12991,30	1,85	3	0,604
	2	117	168,32	19693,44			
	3	78	170,25	13279,50			
	4	78	167,06	13030,68			
	Total	343					
Odlazim u trgovačke centre.	1	70	198,89	13922,30	15,649	3	0,001
	2	117	183,05	21416,85			
	3	78	156,37	12196,86			
	4	78	146,92	11459,76			
	Total	343					
Odlazim u kazalište.	1	70	176,79	12375,30	5,694	3	0,127
	2	117	162,16	18972,72			
	3	78	164,60	12838,80			
	4	78	189,87	14809,86			
	Total	343					
Odlazim na izložbe.	1	70	174,37	12205,90	1,778	3	0,620
	2	117	164,78	19279,26			
	3	78	173,43	13527,54			
	4	78	179,28	13983,84			
	Total	343					
Čitam (knjige, stripove i sl.).	1	70	160,54	11237,80	2,352	3	0,503
	2	117	170,15	19907,55			
	3	78	172,98	13492,44			
	4	78	184,08	14358,24			
	Total	343					
Putujem.	1	70	172,17	12051,90	0,924	3	0,820
	2	117	178,20	20849,40			
	3	78	168,17	13117,26			
	4	78	166,38	12977,64			
	Total	343					
Bavim se hobijima.	1	70	172,31	12061,70	0,219	3	0,974
	2	117	174,14	20374,38			
	3	78	172,78	13476,84			
	4	78	167,74	13083,72			
	Total	343					
Sudjelujem u vjerskim aktivnostima.	1	70	193,69	13558,30	15,267	3	0,002
	2	117	188,31	22032,27			
	3	78	145,17	11323,26			
	4	78	154,90	12082,20			
	Total	343					
Volontiram.	1	70	154,69	10828,30	11,004	3	0,012
	2	117	194,16	22716,72			
	3	78	165,45	12905,10			
	4	78	160,85	12546,30			
	Total	343					

Kuham.	1	70	178,77	12513,90	1,563	3	0,668
	2	117	172,46	20177,82			
	3	78	160,87	12547,86			
	4	78	176,36	13756,08			
	Total	343					
Bavim se fotografijom.	1	70	166,20	11634,00	0,662	3	0,882
	2	117	176,80	20685,60			
	3	78	172,98	13492,44			
	4	78	169,02	13183,56			
	Total	343					
Pohađam tečaj stranoga jezika.	1	70	185,21	12964,70	4,127	3	0,248
	2	117	175,03	20478,51			
	3	78	163,10	12721,80			
	4	78	164,51	12831,78			
	Total	343					
Pohađam glazbenu školu.	1	70	167,94	11755,80	1,37	3	0,712
	2	117	169,61	19844,37			
	3	78	173,82	13557,96			
	4	78	177,41	13837,98			
	Total	343					
PEAT score	1	70	182,54	12777,80	4,563	3	0,207
	2	117	180,53	21122,01			
	3	78	153,18	11948,04			
	4	78	168,58	13149,24			
	Total	343					

*H104 Ne postoji statistički značajna razlika u načinu provođenja slobodnog vremena mladih s obzirom na mjesto stanovanja.*

U Tablici 8. prikazani su rezultati Mann-Whitney U testa za aktivnosti slobodnog vremena učenika s obzirom na mjesto stanovanja. Rezultati su pokazali kako postoji statistički značajna razlika kod aktivnosti gledanja televizije ( $p = 0,045$ ) s obzirom na mjesto stanovanja pa tako učenici koji žive u ruralnim područjima odnosno u selu češće gledaju televiziju u svoje slobodno vrijeme u odnosu na učenike koji žive u gradu. Rezultati su pokazali kako se učenici koji žive u gradu značajno više bave sportom u odnosu na učenike koji žive u selu ( $p = 0.003$ ). Na ukupnoj skali PEAT score nije utvrđena prisutnost statistički značajne razlike ( $Z = 1,18$ ;  $p = 0,240$ ). Ne postoji razlika u načinima provođenja slobodnog vremena učenika s obzirom na mjesto stanovanja, osim u aktivnostima gledanja televizije i bavljenja sportom. Nakon provedenog ispitivanja donosi se zaključak da se hipoteza rada H104 kojom se pretpostavlja da ne postoji statistički značajna razlika u načinu provođenja slobodnog vremena mladih s obzirom na mjesto stanovanja prihvaća.

Tablica 8. Vrijednosti Mann-Whitney U testa za aktivnosti u slobodnom vremenu učenika s obzirom na mjesto stanovanja

	Živim:	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Družim se s prijateljima.	selu	230	170,85	39296,5	12731,50	-0,32	0,747
	gradu	113	174,33	19699,5			
	Total	343					
Slušam glazbu.	selu	230	176,08	40498	12057,00	-1,16	0,247
	gradu	113	163,7	18498			
	Total	343					
Gledam televiziju.	selu	230	179,12	41197,5	11357,50	-2,01	0,045
	gradu	113	157,51	17798,5			
	Total	343					
Koristim društvene mreže (Instagram, TikTok, Snapchat i sl.).	selu	230	175,48	40359,5	12195,50	-0,98	0,326
	gradu	113	164,92	18636,5			
	Total	343					
Igram igrice na mobitelu i/ili nekom drugom uređaju.	selu	230	169,16	38906,5	12341,50	-0,79	0,430
	gradu	113	177,78	20089,5			
	Total	343					
Gledam serije i/ili filmove.	selu	230	171,36	39413	12848,00	-0,18	0,859
	gradu	113	173,3	19583			
	Total	343					
Izlazim u kafiće i/ili diskoklubove.	selu	230	169,17	38910	12345,00	-0,78	0,436
	gradu	113	177,75	20086			
	Total	343					
Odlazim na tulum/zabave	selu	230	169,15	38904,5	12339,50	-0,78	0,433
	gradu	113	177,8	20091,5			
	Total	343					
Bavim se sportom.	selu	230	161,19	37074	10509,00	-2,95	0,003
	gradu	113	194,00	21922			
	Total	343					
Odlazim na utakmice.	selu	230	166,38	38266,5	11701,50	-1,55	0,122
	gradu	113	183,45	20729,5			
	Total	343					
Šetam.	selu	230	169,11	38895	12330,00	-0,81	0,421
	gradu	113	177,88	20101			
	Total	343					
Odlazim u trgovačke centre.	selu	230	173,4	39882,5	12672,50	-0,40	0,688
	gradu	113	169,15	19113,5			
	Total	343					
Odlazim u kazalište.	selu	230	168,6	38777,5	12212,50	-1,05	0,296
	gradu	113	178,92	20218,5			
	Total	343					
Odlazim na izložbe.	selu	230	167,43	38509	11944,00	-1,55	0,121
	gradu	113	181,3	20487			
	Total	343					

	Total	343					
Čitam (knjige, stripove i sl.).	selu	230	171,52	39449			
	gradu	113	172,98	19547	12884,00	-0,14	0,893
	Total	343					
Putujem.	selu	230	168,68	38796,5			
	gradu	113	178,76	20199,5	12231,50	-0,94	0,349
	Total	343					
Bavim se hobijima.	selu	230	168,81	38825,5			
	gradu	113	178,5	20170,5	12260,50	-0,88	0,378
	Total	343					
Sudjelujem u vjerskim aktivnostima.	selu	230	178,14	40973			
	gradu	113	159,5	18023	11582,00	-1,68	0,093
	Total	343					
Volontiram.	selu	230	174,75	40191,5			
	gradu	113	166,41	18804,5	12363,50	-0,80	0,426
	Total	343					
Kuham.	selu	230	173,59	39925			
	gradu	113	168,77	19071	12630,00	-0,44	0,662
	Total	343					
Bavim se fotografijom.	selu	230	172,59	39695,5			
	gradu	113	170,8	19300,5	12859,50	-0,17	0,868
	Total	343					
Pohađam tečaj stranoga jezika.	selu	230	170,06	39113			
	gradu	113	175,96	19883	12548,00	-0,68	0,499
	Total	343					
Pohađam glazbenu školu.	selu	230	169,53	38992,5			
	gradu	113	177,02	20003,5	12427,50	-1,16	0,248
	Total	343					
PEAT score	selu	230	167,59	38545,5			
	gradu	113	180,98	20450,5	11980,50	-1,18	0,240
	Total	343					

*H105 Ne postoji statistički značajna razlika u načinu provođenja slobodnog vremena mladih s obzirom na školski uspjeh.*

U Tablici 9. prikazani su rezultati Kruskal-Wallis H testa za aktivnosti slobodnog vremena učenika s obzirom na školski. Na ukupnoj skali PEAT score nije utvrđena prisutnost statistički značajne razlike ( $Z= 6,39$ ;  $p = 0,172$ ). Ne postoji razlika u načinima provođenja slobodnog vremena učenika s obzirom na školski uspjeh. Nakon provedenog ispitivanja donosi se zaključak da se hipoteza rada H105 kojom se pretpostavlja da ne postoji statistički značajna razlika u načinu provođenja slobodnog vremena mladih s obzirom na školski uspjeh prihvaća.

Tablica 9. Provođenje slobodnog vremena prema školskom uspjehu

	Školski uspjeh na kraju prethodne godine:	N	Mean Rank	Sum of ranks	Kruskal- Wallis H	df	Asymp. Sig.
Družim se s prijateljima.	1	2	39,75	79,50	6,82	4	0,146
	2	2	221,00	442,00			
	3	92	185,09	17028,28			
	4	181	168,45	30489,45			
	5	66	166,02	10957,32			
	Total	343					
Slušam glazbu.	1	2	29,25	58,50	10,90	4	0,028
	2	2	208,00	416,00			
	3	92	152,57	14036,44			
	4	181	179,90	32561,90			
	5	66	180,65	11922,90			
	Total	343					
Gledam televiziju.	1	2	158,00	316,00	2,16	4	0,706
	2	2	120,25	240,50			
	3	92	176,25	16215,00			
	4	181	175,04	31682,24			
	5	66	159,74	10542,84			
	Total	343					
Koristim društvene mreže (Instagram, TikTok, Snapchat i sl.).	1	2	162,25	324,50	1,44	4	0,838
	2	2	162,25	324,50			
	3	92	181,82	16727,44			
	4	181	169,58	30693,98			
	5	66	165,55	10926,30			
	Total	343					
Igram igrice na mobitelu i/ili nekom drugom uređaju.	1	2	146,00	292,00	4,33	4	0,363
	2	2	180,75	361,50			
	3	92	171,92	15816,64			
	4	181	179,64	32514,84			
	5	66	151,69	10011,54			
	Total	343					
Gledam serije i/ili filmeve.	1	2	107,25	214,50	15,14	4	0,004
	2	2	240,25	480,50			
	3	92	141,83	13048,36			
	4	181	180,73	32712,13			
	5	66	190,02	12541,32			
	Total	343					
Izlazim u kafiće i/ili diskoklubove.	1	2	80,00	160,00	3,89	4	0,421
	2	2	263,50	527,00			
	3	92	169,76	15617,92			
	4	181	174,28	31544,68			
	5	66	168,89	11146,74			
	Total	343					
Odlazim na tulume/zabave.	1	2	122,75	245,50	4,21	4	0,378
	2	2	292,00	584,00			
	3	92	177,78	16355,76			
	4	181	170,00	30770,00			
	5	66	167,30	11041,80			
	Total	343					
Bavim se sportom.	1	2	129,00	258,00	5,99	4	0,200
	2	2	302,00	604,00			
	3	92	173,78	15987,76			



	4	181	175,78	31816,18			
	5	66	156,52	10330,32			
	Total	343					
Odlazim na utakmice.	1	2	190,00	380,00			
	2	2	190,25	380,50			
	3	92	177,66	16344,72			
	4	181	176,43	31933,83	4,04	4	0,401
	5	66	150,87	9957,42			
	Total	343					
Šetam.	1	2	53,25	106,50			
	2	2	190,00	380,00			
	3	92	183,91	16919,72			
	4	181	169,83	30739,23	5,17	4	0,270
	5	66	164,41	10851,06			
	Total	343					
Odlazim u trgovačke centre.	1	2	115,25	230,50			
	2	2	253,25	506,50			
	3	92	169,36	15581,12			
	4	181	167,50	30317,50	4,63	4	0,328
	5	66	187,27	12359,82			
	Total	343					
Odlazim u kazalište.	1	2	254,50	509,00			
	2	2	327,00	654,00			
	3	92	155,34	14291,28			
	4	181	178,75	32353,75	12,96	4	0,011
	5	66	169,52	11188,32			
	Total	343					
Odlazim na izložbe.	1	2	298,25	596,50			
	2	2	320,00	640,00			
	3	92	158,91	14619,72			
	4	181	174,85	31647,85	15,37	4	0,004
	5	66	174,11	11491,26			
	Total	343					
Čitam (knjige, stripove i sl.).	1	2	214,00	428,00			
	2	2	161,50	323,00			
	3	92	141,04	12975,68			
	4	181	173,33	31372,73	21,27	4	<0,001
	5	66	210,55	13896,30			
	Total	343					
Putujem.	1	2	88,00	176,00			
	2	2	270,25	540,50			
	3	92	178,83	16452,36			
	4	181	169,55	30688,55	4,50	4	0,343
	5	66	168,78	11139,48			
	Total	343					
Bavim se hobijima.	1	2	99,50	199,00			
	2	2	226,75	453,50			
	3	92	182,87	16824,04			
	4	181	168,89	30569,09	3,45	4	0,486
	5	66	165,92	10950,72			
	Total	343					

Sudjelujem u vjerskim aktivnostima.	1	2	143,75	287,50	7,54	4	0,110
	2	2	251,50	503,00			
	3	92	176,36	16225,12			
	4	181	161,07	29153,67			
	5	66	194,35	12827,10			
	Total	343					
Volontiram.	1	2	255,00	510,00	9,99	4	0,041
	2	2	311,75	623,50			
	3	92	162,85	14982,20			
	4	181	179,29	32451,49			
	5	66	158,02	10429,32			
	Total	343					
Kuham.	1	2	157,50	315,00	2,94	4	0,569
	2	2	250,00	500,00			
	3	92	161,82	14887,44			
	4	181	177,08	32051,48			
	5	66	170,33	11241,78			
	Total	343					
Bavim se fotografijom.	1	2	229,75	459,50	8,16	4	0,086
	2	2	293,50	587,00			
	3	92	154,77	14238,84			
	4	181	175,16	31703,96			
	5	66	181,92	12006,72			
	Total	343					
Pohađam tečaj stranoga jezika.	1	2	289,00	578,00	13,03	4	0,011
	2	2	320,25	640,50			
	3	92	165,92	15264,64			
	4	181	171,27	30999,87			
	5	66	174,44	11513,04			
	Total	343					
Pohađam glazbenu školu.	1	2	317,50	635,00	30,33	4	<0,001
	2	2	332,50	665,00			
	3	92	173,14	15928,88			
	4	181	168,19	30442,39			
	5	66	171,58	11324,28			
	Total	343					
PEAT score	1	2	125,75	251,50	6,39	4	0,172
	2	2	331,00	662,00			
	3	92	164,20	15106,40			
	4	181	175,40	31747,40			
	5	66	170,12	11227,92			
	Total	343					

*H106 Ne postoji statistički značajna razlika u načinu provođenja slobodnog vremena mladih s obzirom na količinu slobodnog vremena.*

*Tablica 10.* prikazuje rezultate Kruskal-Wallis H testa za aktivnosti u slobodnom vremenu učenika s obzirom na količinu slobodnog vremena. Rezultati su pokazali kako postoji statistički značajna razlika za većinu aktivnosti s obzirom na količinu slobodnog vremena kod učenika. Statistički značajna razlika prisutna je kod čestica:

- **Družim se s prijateljima** ( $p < 0,001$ ): pri čemu je najveća razina utvrđena među učenicima koji imaju više od tri sata slobodnog vremena (Mean Rank = 194,12), a najmanja razina utvrđena među učenicima koji imaju manje od jednog sata slobodnog vremena (Mean Rank = 96,03).
- **Gledam televiziju** ( $p < 0,001$ ): pri čemu je najveća razina utvrđena među učenicima koji imaju više od tri sata slobodnog vremena (Mean Rank = 186,97), a najmanja razina utvrđena među učenicima koji imaju manje od jednog sata slobodnog vremena (Mean Rank = 106,18).
- **Koristim društvene mreže** ( $p = 0,005$ ): pri čemu je najveća razina utvrđena među učenicima koji imaju više od tri sata slobodnog vremena (Mean Rank = 181,85), a najmanja razina utvrđena među učenicima koji imaju manje od jednog sata slobodnog vremena (Mean Rank = 121,87).
- **Igram igrice na mobitelu i/ili nekom drugom uređaju** ( $p = 0,001$ ): pri čemu je najveća razina utvrđena među učenicima koji imaju više od tri sata slobodnog vremena (Mean Rank = 188,38), a najmanja razina utvrđena među učenicima koji imaju manje od jednog sata slobodnog vremena (Mean Rank = 120,1).
- **Gledam serije i/ili filmove** ( $p = 0,007$ ): pri čemu je najveća razina utvrđena među učenicima koji imaju više od tri sata slobodnog vremena (Mean Rank = 178,32), a najmanja razina utvrđena među učenicima koji imaju manje od jednog sata slobodnog vremena (Mean Rank = 119,65).
- **Izlazim u kafiće i/ili diskoklubove** ( $p < 0,001$ ): pri čemu je najveća razina utvrđena među učenicima koji imaju više od tri sata slobodnog vremena (Mean Rank = 189,12), a najmanja razina utvrđena među učenicima koji imaju manje od jednog sata slobodnog vremena (Mean Rank = 108,57).
- **Odlazim na tulum/zabave** ( $p = 0,009$ ): pri čemu je najveća razina utvrđena među učenicima koji imaju više od tri sata slobodnog vremena (Mean Rank = 185,5), a najmanja razina utvrđena među učenicima koji imaju manje od jednog sata slobodnog vremena (Mean Rank = 131,57).

- **Odlazim u kazalište** ( $p = 0,024$ ): pri čemu je najveća razina utvrđena među učenicima koji imaju manje od jednog sata slobodnog vremena (Mean Rank = 147,18), a najmanja razina utvrđena među učenicima koji imaju više od tri sata slobodnog vremena (Mean Rank = 164,35).
- **Čitam** (knjige, stripove i sl.) ( $p < 0,001$ ): pri čemu je najveća razina utvrđena među učenicima koji imaju manje od jednog sata slobodnog vremena (Mean Rank = 194,9), a najmanja razina utvrđena među učenicima koji imaju više od tri sata slobodnog vremena (Mean Rank = 157,25).
- **Sudjelujem u vjerskim aktivnostima** ( $p = 0,031$ ): pri čemu je najveća razina utvrđena među učenicima koji imaju između 2 i 3 sata slobodnog vremena (Mean Rank = 185,23), a najmanja razina utvrđena među učenicima koji imaju manje od jednog sata slobodnog vremena (Mean Rank = 138,45).

Rezultati su pokazali kako učenici koji imaju više od tri sata slobodnog vremena najviše sudjeluju u aktivnostima druženja s prijateljima, gledanja televizije, korištenja društvenih mreža, igranja igrica na mobitelu i/ili nekom drugom uređaju, gledanja serija i/ili filmova, izlaska u kafiće te odlaska na tulum/zabave, za razliku od učenika koji imaju manje od jednog sata dnevno koji na istim česticama postižu najniže rezultate. Učenici koji imaju manje od jednog sata slobodnog vremena postižu najviše rezultate na aktivnostima odlaska u kazalište i čitanja, dok učenici s više od tri sata najmanje prakticiraju takve aktivnosti. Učenici koji imaju od jednog do tri sata slobodnog vremena najviše sudjeluju u vjerskim aktivnostima, a najmanje sudjeluju učenici koji imaju manje od jednog sata slobodnog vremena. Na ukupnoj skali PEAT score je utvrđena prisutnost statistički značajne razlike ( $Z = 11,08$ ;  $p = 0,004$ ). Hipoteza rada H106 kojom se pretpostavlja da ne postoji statistički značajna razlika u načinu provođenja slobodnog vremena mladih s obzirom na količinu slobodnog vremena odbacuje se kao neistinita.

Tablica 10. Vrijednosti Kruskal-Wallis H testa za aktivnosti u slobodnom vremenu učenika s obzirom na količinu slobodnog vremena

	Prosječno slobodno vrijeme u danu	N	Mean Rank	Sum of ranks	Kruskal-Wallis H	df	Asymp. Sig.
Družim se s prijateljima.	manje od jednog sata	30	96,03	2880,90	30,21	2	<0,001

	od jednog do tri sata	148	162,74	24085,52			
	više od tri sata	165	194,12	32029,80			
	Total	343					
Slušam glazbu.	manje od jednog sata	30	144,62	4338,60			
	od jednog do tri sata	148	167,92	24852,16	4,31	2	0,116
	više od tri sata	165	180,64	29805,60			
	Total	343					
Gledam televiziju.	manje od jednog sata	30	106,18	3185,40			
	od jednog do tri sata	148	168,65	24960,20	19,21	2	<0,001
	više od tri sata	165	186,97	30850,05			
	Total	343					
Koristim društvene mreže (Instagram, TikTok, Snapchat i sl.).	manje od jednog sata	30	121,87	3656,10			
	od jednog do tri sata	148	171,18	25334,64	10,49	2	0,005
	više od tri sata	165	181,85	30005,25			
	Total	343					
Igram igrice na mobitelu i/ili nekom drugom uređaju.	manje od jednog sata	30	120,1	3603,00			
	od jednog do tri sata	148	164,26	24310,48	14,77	2	0,001
	više od tri sata	165	188,38	31082,70			
	Total	343					
Gledam serije i/ili filmove.	manje od jednog sata	30	119,65	3589,50			
	od jednog do tri sata	148	175,57	25984,36	10,04	2	0,007
	više od tri sata	165	178,32	29422,80			
	Total	343					
Izlazim u kafiće i/ili diskoklubove.	manje od jednog sata	30	108,57	3257,10			
	od jednog do tri sata	148	165,77	24533,96	19,05	2	<0,001
	više od tri sata	165	189,12	31204,80			
	Total	343					
Odlazim na tulum/zabave.	manje od jednog sata	30	131,57	3947,10			
	od jednog do tri sata	148	165,14	24440,72	9,32	2	0,009
	više od tri sata	165	185,5	30607,50			
	Total	343					
Bavim se sportom.	manje od jednog sata	30	175	5250,00			
	od jednog do tri sata	148	169,76	25124,48	0,15	2	0,930
	više od tri	165	173,47	28622,55			

	sata Total	343					
Odlazim na utakmice.	manje od jednog sata	30	134,37	4031,10			
	od jednog do tri sata	148	179,82	26613,36	5,59	2	0,061
	više od tri sata	165	171,82	28350,30			
	Total	343					
Šetam.	manje od jednog sata	30	177,87	5336,10			
	od jednog do tri sata	148	163,31	24169,88	2,19	2	0,335
	više od tri sata	165	178,73	29490,45			
	Total	343					
Odlazim u trgovačke centre.	manje od jednog sata	30	142,52	4275,60			
	od jednog do tri sata	148	172,92	25592,16	3,48	2	0,175
	više od tri sata	165	176,54	29129,10			
	Total	343					
Odlazim u kazalište.	manje od jednog sata	30	147,18	4415,40			
	od jednog do tri sata	148	185,56	27462,88	7,48	2	0,024
	više od tri sata	165	164,35	27117,75			
	Total	343					
Odlazim na izložbe.	manje od jednog sata	30	170,83	5124,90			
	od jednog do tri sata	148	179,17	26517,16	2,31	2	0,315
	više od tri sata	165	165,78	27353,70			
	Total	343					
Čitam (knjige, stripove i sl.).	manje od jednog sata	30	140,2	4206,00			
	od jednog do tri sata	148	194,9	28845,20	16,07	2	<0,001
	više od tri sata	165	157,25	25946,25			
	Total	343					
Putujem.	manje od jednog sata	30	148,18	4445,40			
	od jednog do tri sata	148	170,61	25250,28	2,55	2	0,279
	više od tri sata	165	177,58	29300,70			
	Total	343					
Bavim se hobijima.	manje od jednog sata	30	155,3	4659,00			
	od jednog do tri sata	148	174,05	25759,40	1,01	2	0,604
	više od tri sata	165	173,19	28576,35			
	Total	343					

Sudjelujem u vjerskim aktivnostima.	manje od jednog sata	30	138,45	4153,50	6,96	2	0,031
	od jednog do tri sata	148	185,23	27414,04			
	više od tri sata	165	166,23	27427,95			
	Total	343					
Volontiram.	manje od jednog sata	30	147,45	4423,50	3,42	2	0,181
	od jednog do tri sata	148	179,89	26623,72			
	više od tri sata	165	169,39	27949,35			
	Total	343					
Kuham.	manje od jednog sata	30	153,8	4614,00	1,18	2	0,553
	od jednog do tri sata	148	173,7	25707,60			
	više od tri sata	165	173,79	28675,35			
	Total	343					
Bavim se fotografijom.	manje od jednog sata	30	148,62	4458,60	3,53	2	0,171
	od jednog do tri sata	148	181,07	26798,36			
	više od tri sata	165	168,11	27738,15			
	Total	343					
Pohađam tečaj stranoga jezika.	manje od jednog sata	30	187,47	5624,10	1,45	2	0,485
	od jednog do tri sata	148	171,86	25435,28			
	više od tri sata	165	169,32	27937,80			
	Total	343					
Pohađam glazbenu školu.	manje od jednog sata	30	179,48	5384,40	0,60	2	0,742
	od jednog do tri sata	148	170,83	25282,84			
	više od tri sata	165	171,68	28327,20			
	Total	343					
PEAT score	manje od jednog sata	30	114,53	3435,90	11,08	2	0,004
	od jednog do tri sata	148	176,5	26122,00			
	više od tri sata	165	178,41	29437,65			
	Total	343					

Nakon provedenog ispitivanja donosi se zaključak i da se hipoteza H1 kojom se pretpostavlja da ne postoji statistički značajna razlika u načinu provođenja slobodnog vremena mladih s obzirom na spol, vrstu škole, razred, mjesto stanovanja, školski uspjeh i količinu slobodnog vremena prihvaća.

**H02 Ne postoji statistički značajna razlika u razini stresa učenika s obzirom na spol, vrstu škole, razred, mjesto stanovanja, školski uspjeh i količinu slobodnog vremena.**

*H201 Ne postoji statistički značajna razlika u razini stresa učenika s obzirom na spol.*

U *Tablici 11.* prikazani su rezultati Mann-Whitney U testa samoprocjene stresa kod učenika s obzirom na spol. Nakon provedenog ispitivanja utvrđena je prisutnost statistički značajne razlike s obzirom na spol kod svih čestica s obzirom na PSS score ( $p < 0,001$ ), osim kod čestice „Koliko često ste u posljednjih mjesec dana osjećali da se ne možete nositi sa svim vašim obavezama?“ ( $p = 0,001$ ) kod koje nije pronađena statistički značajna razlika. Učenici pokazuju višu prosječnu vrijednost na svim česticama, osim na česticama: „Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana osjećali uznemireno zbog nečega što se dogodilo neočekivano?“, „Koliko često ste u posljednjih mjesec dana osjećali kao da nemate kontrolu nad važnim stvarima u vašem životu?“, „Koliko često ste u posljednjih mjesec dana osjećali nervozno i pod stresom?“ kod kojih učenice postižu više vrijednosti. Učenici pokazuju više razine u odnosu na učenice kod čestica: „Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana ljutili zbog stvari koje su bile izvan vaše kontrole?“ i „Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali osjećaj da su vam se teškoće u životu toliko nagomilale da ih niste mogli nadvladati?“. Također, učenici postižu više rezultate na česticama koje se odnose na njihovu samoprocjenu sposobnosti nošenja sa stresom, a to su: „Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili sigurni u svoju sposobnost za rješavanje osobnih problema?“, „Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali dojam da vam sve u životu ide "po planu"?, „Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili u mogućnosti kontrolirati stresne podražaje u vašem životu?“ i „Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali dojam da držite stvari pod kontrolom?“. Rezultati pokazuju kako postoji statistički značajna razlika ( $p < 0,001$ ) u samoprocjeni stresa kod učenika i učenica pri čemu učenice postižu nešto više rezultate na česticama koje se odnose na procjenu stresa, a učenici ostvaruju više rezultate na česticama koje se odnose na njihovu samoprocjenu nošenja sa stresom.

*Tablica 11.* Vrijednosti Mann-Whitney U testa samoprocjene stresa učenika s obzirom na spol

	Spol:	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana osjećali uznemireno	ž	195	199,12	38827,50	9142,50	-6,00	<0,001
	m	148	136,27	20168,50			



zbog nečega što se dogodilo neočekivano?	Total	343						
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana osjećali kao da nemate kontrolu nad važnim stvarima u vašem životu?	ž	195	195,96	38212,50				
	m	148	140,43	20783,50	9757,50	-5,27	<0,001	
	Total	343						
Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana osjećali nervozno i pod stresom?	ž	195	196,03	38225,50				
	m	148	140,34	20770,50	9744,50	-5,31	<0,001	
	Total	343						
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili sigurni u svoju sposobnost za rješavanje osobnih problema?	ž	195	151,86	29613,00				
	m	148	198,53	29383,00	10503,00	-4,49	<0,001	
	Total	343						
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali dojam da vam sve u životu ide „po planu“?	ž	195	145,03	28281,50				
	m	148	207,53	30714,50	9171,50	-6,02	<0,001	
	Total	343						
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana osjećali da se ne možete nositi sa svim Vašim obavezama?	ž	195	187,51	36565,00				
	m	148	151,56	22431,00	11405,00	-3,44	0,001	
	Total	343						
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili u mogućnosti kontrolirati stresne podražaje u Vašem životu?	ž	195	152,25	29688,00				
	m	148	198,03	29308,00	10578,00	-4,41	<0,001	
	Total	343						
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali dojam da držite stvari pod kontrolom?	ž	195	148,19	28897,00				
	m	148	203,37	30099,00	9787,00	-5,32	<0,001	
	Total	343						
Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana ljutili zbog stvari koje su bile izvan vaše kontrole?	ž	195	191,02	37248,50				
	m	148	146,94	21747,50	10721,50	-4,21	<0,001	
	Total	343						
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali osjećaj da su vam se teškoće u životu toliko nagomilale da ih niste mogli nadvladati?	ž	195	191,56	37354,00				
	m	148	146,23	21642,00	10616,00	-4,29	<0,001	
	Total	343						
PSS score	ž	195	204,96	39968,00				
	m	148	128,57	19028,00	8002,00	-7,07	<0,001	
	Total	343						

*H202 Ne postoji statistički značajna razlika u razini stresa učenika s obzirom na vrstu škole.*

U Tablici 12. prikazane su vrijednosti Mann-Whitney U testa samoprocjene stresa učenika s obzirom na školu koju pohađaju. Analizom dobivenih rezultata pokazalo se kako postoji statistički značajna razlika kod čestice „Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili sigurni u svoju sposobnost za rješavanje osobnih problema?“ ( $p = 0,020$ ) kod koje učenici gimnazije postižu više rezultate što znači da su više sigurni u svoju sposobnost za rješavanje

problema od učenika strukovne škole. Ispitivanjem nije utvrđena prisutnost statistički značajne razlike u razini stresa učenika s obzirom na školu u PSS score ( $p = 0,267$ ). Na temelju navedenih rezultata prihvaća se hipoteza rada H202 kojom se pretpostavlja da ne postoji statistički značajna razlika u razini stresa učenika s obzirom na vrstu škole.

*Tablica 12. Vrijednosti Mann-Whitney U testa samoprocjene stresa učenika s obzirom na vrstu škole*

	Škola:	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana osjećali uznemireno zbog nečega što se dogodilo neočekivano?	gimnazija	112	180,21	20183	12017,00	-1,10	0,270
	strukovna	231	168,02	38813			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana osjećali kao da nemate kontrolu nad važnim stvarima u vašem životu?	gimnazija	112	175,21	19623,5	12576,50	-0,43	0,669
	strukovna	231	170,44	39372,5			
	Total	343					
Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana osjećali nervozno i pod stresom?	gimnazija	112	181,65	20345	11855,00	-1,29	0,196
	strukovna	231	167,32	38651			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili sigurni u svoju sposobnost za rješavanje osobnih problema?	gimnazija	112	154,83	17341	11013,00	-2,32	0,020
	strukovna	231	180,32	41655			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali dojam da vam sve u životu ide „po planu“?	gimnazija	112	172,03	19267,5	12932,50	0,00	0,997
	strukovna	231	171,98	39728,5			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana osjećali da se ne možete nositi sa svim Vašim obavezama?	gimnazija	112	173,69	19453	12747,00	-0,23	0,820
	strukovna	231	171,18	39543			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili u mogućnosti kontrolirati stresne podražaje u Vašem životu?	gimnazija	112	173,07	19384	12816,00	-0,15	0,885
	strukovna	231	171,48	39612			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali dojam da držite stvari pod kontrolom?	gimnazija	112	172,21	19287	12913,00	-0,03	0,978
	strukovna	231	171,9	39709			
	Total	343					

Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana ljutili zbog stvari koje su bile izvan vaše kontrole?	gimnazija	112	186,43	20880,5	11319,50	-1,94	0,053
	strukovna	231	165	38115,5			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali osjećaj da su vam se teškoće u životu toliko nagomilale da ih niste mogli nadvladati?	gimnazija	112	170,42	19086,5	12758,50	-0,21	0,833
	strukovna	231	172,77	39909,5			
	Total	343					
PSS score	gimnazija	112	180,54	20220	11980,00	-1,11	0,267
	strukovna	231	167,86	38776			
	Total	343					

*H203 Ne postoji statistički značajna razlika u razini stresa učenika s obzirom na razred.*

U *Tablici 13.* prikazane su vrijednosti Kruskal-Wallis H testa samoprocjene stresa učenika s obzirom na razred koju pohađaju. Analizom dobivenih rezultata pokazalo se kako postoji statistički značajna razlika kod čestice: „Koliko često ste u posljednjih mjesec dana osjećali kao da nemate kontrolu nad važnim stvarima u vašem životu?“ gdje je najveća vrijednost utvrđena među učenicima drugog razreda, a najmanja među učenicima prvog razreda ( $p = 0,013$ ). Ispitivanjem nije utvrđena prisutnost statistički značajne razlike u razini stresa učenika s obzirom na razred u PSS score ( $p = 0,214$ ). Na temelju navedenih rezultata prihvaća se hipoteza rada H203 kojom se pretpostavlja da ne postoji statistički značajna razlika u razini stresa učenika s obzirom na razred.

*Tablica 13. Vrijednosti Kruskal-Wallis H testa samoprocjene stresa učenika s obzirom na razred*

	Razred:	N	Mean Rank	Sum of ranks	Kruskal-Wallis H	df	Asymp. Sig.
Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana osjećali uznemireno zbog nečega što se dogodilo neočekivano?	1	70	157,41	11018,70	2,521	3	0,472
	2	117	178,83	20923,11			
	3	78	169,38	13211,64			
	4	78	177,47	13842,66			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana osjećali kao da nemate kontrolu nad važnim stvarima u	1	70	141,80	9926,00	10,769	3	0,013
	2	117	189,30	22148,10			
	3	78	169,25	13201,50			
	4	78	175,90	13720,20			
	Total	343					

vašem životu?							
Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana osjećali nervozno i pod stresom?	1	70	155,06	10854,20			
	2	117	179,78	21034,26			
	3	78	167,37	13054,86	3,675	3	0,299
	4	78	180,16	14052,48			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili sigurni u svoju sposobnost za rješavanje osobnih problema?	1	70	153,46	10742,20			
	2	117	166,02	19424,34			
	3	78	187,21	14602,38	6,025	3	0,110
	4	78	182,40	14227,20			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali dojam da vam sve u životu ide „po planu“?	1	70	168,10	11767,00			
	2	117	165,73	19390,41			
	3	78	190,58	14865,24	3,877	3	0,275
	4	78	166,32	12972,96			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana osjećali da se ne možete nositi sa svim Vašim obavezama?	1	70	164,89	11542,30			
	2	117	181,26	21207,42			
	3	78	166,22	12965,16	1,786	3	0,618
	4	78	170,28	13281,84			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili u mogućnosti kontrolirati stresne podražaje u Vašem životu?	1	70	184,06	12884,20			
	2	117	171,44	20058,48			
	3	78	170,71	13315,38	1,79	3	0,617
	4	78	163,31	12738,18			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali dojam da držite stvari pod kontrolom?	1	70	170,24	11916,80			
	2	117	169,29	19806,93			
	3	78	179,49	14000,22	0,631	3	0,889
	4	78	170,15	13271,70			
	Total	343					
Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana ljutili zbog stvari koje su bile izvan vaše kontrole?	1	70	160,37	11225,90			
	2	117	181,79	21269,43			
	3	78	167,09	13033,02	2,444	3	0,485
	4	78	172,67	13468,26			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali osjećaj da su vam se teškoće u životu toliko nagomilale da ih niste mogli nadvladati?	1	70	149,26	10448,20			
	2	117	179,52	21003,84			
	3	78	167,22	13043,16	6,36	3	0,095
	4	78	185,90	14500,20			
	Total	343					
PSS score	1	70	158,53	11097,10			
	2	117	183,60	21481,20			
	3	78	159,74	12459,72	4,478	3	0,214
	4	78	178,95	13958,10			
	Total	343					

H204 Ne postoji statistički značajna razlika u razini stresa učenika s obzirom na mjesto stanovanja

U tablici 14. prikazane su vrijednosti Mann-Whitney U testa samoprocjene stresa učenika s obzirom na mjesto stanovanja. Analizom dobivenih rezultata utvrđeno je da ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni razine stresa s obzirom na mjesto stanovanja ( $p > 0,050$ ). Zbog navedenih rezultata prihvaća se hipoteza rada H204 kojom se pretpostavlja da ne postoji statistički značajna razlika u razini stresa učenika s obzirom na mjesto stanovanja.

Tablica 14. Vrijednosti Mann-Whitney U testa samoprocjene stresa učenika s obzirom na mjesto stanovanja

	Živim u:	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana osjećali uznemireno zbog nečega što se dogodilo neočekivano?	selu	230	171,79	39511,5	12946,50	-0,06	0,954
	gradu	113	172,43	19484,5			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana osjećali kao da nemate kontrolu nad važnim stvarima u vašem životu?	selu	230	175,78	40429	12126,00	-1,03	0,302
	gradu	113	164,31	18567			
	Total	343					
Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana osjećali nervozno i pod stresom?	selu	230	174,54	40144	12411,00	-0,70	0,486
	gradu	113	166,83	18852			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili sigurni u svoju sposobnost za rješavanje osobnih problema?	selu	230	169,3	38940	12375,00	-0,75	0,455
	gradu	113	177,49	20056			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali dojam da vam sve u životu ide „po planu“?	selu	230	168,85	38835	12270,00	-0,88	0,381
	gradu	113	178,42	20161			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana osjećali da se ne možete nositi sa	selu	230	177,33	40787	11768,00	-1,47	0,142
	gradu	113	161,14	18209			
	Total	343					

svim Vašim obavezama?							
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili u mogućnosti kontrolirati stresne podražaje u Vašem životu?	selu	230	173,58	39924,5			
	gradu	113	168,77	19071,5			
	Total	343			12630,50	-0,44	0,660
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali dojam da držite stvari pod kontrolom?	selu	230	169,7	39030			
	gradu	113	176,69	19966			
	Total	343			12465,00	-0,64	0,522
Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana ljutili zbog stvari koje su bile izvan vaše kontrole?	selu	230	172,73	39727,5			
	gradu	113	170,52	19268,5			
	Total	343			12827,50	-0,20	0,841
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali osjećaj da su vam se teškoće u životu toliko nagomilale da ih niste mogli nadvladati?	selu	230	177,81	40897			
	gradu	113	160,17	18099			
	Total	343			11658,00	-1,59	0,113
PSS score	selu	230	176,69	40639			
	gradu	113	162,45	18357			
	Total	343			11916,00	-1,25	0,211

*H205 Ne postoji statistički značajna razlika u razini stresa učenika s obzirom na školski uspjeh.*

U Tablici 15. prikazane su vrijednosti Kruskal-Wallis H testa samoprocjene stresa učenika s obzirom na školski uspjeh. Analizom dobivenih rezultata pokazalo se kako postoji statistički značajna razlika kod čestice „Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana osjećali uznemireno zbog nečega što se dogodilo neočekivano?“ ( $p = 0,011$ ) na kojoj su najviše vrijednosti imali učenici s nedovoljnim školskim uspjehom, a najniže vrijednosti učenici s dovoljnim uspjehom. Također, postoji i značajna razlika kod čestice „Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana osjećali nervozno i pod stresom?“ ( $p = 0,037$ ) na kojoj su najviše vrijednosti imali učenici s nedovoljnim školskim uspjehom, a najniže vrijednosti učenici s dovoljnim uspjehom. Kod čestice „Koliko često ste u posljednjih mjesec dana osjećali da se ne možete nositi sa svim Vašim obavezama?“ ( $p = 0,017$ ) najviše vrijednosti imali učenici s odličnim školskim uspjehom, a najniže vrijednosti učenici s dovoljnim uspjehom. Statistički

značajna razlika javlja se i kod čestice „Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana ljutili zbog stvari koje su bile izvan vaše kontrole?“ ( $p = 0,045$ ) na kojoj su najviše vrijednosti imali učenici s nedovoljnim školskim uspjehom, a najniže vrijednosti učenici s dovoljnim uspjehom. Ispitivanjem nije utvrđena prisutnost statistički značajne razlike u razini stresa učenika s obzirom na školski uspjeh u PSS score ( $p = 0,181$ ). Na temelju navedenih rezultata prihvaća se hipoteza rada H205 kojom se pretpostavlja da ne postoji statistički značajna razlika u razini stresa učenika s obzirom na školski uspjeh.

Tablica 15. Vrijednosti Kruskal-Wallis H testa samoprocjene stresa učenika s obzirom na školski uspjeh

	Školski uspjeh	N	Mean Rank	Sum of ranks	Kruskal-Wallis H	df	Asymp. Sig.
Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana osjećali uznemireno zbog nečega što se dogodilo neočekivano?	1	2	230,75	461,50	12,97	4	0,011
	2	2	14,50	29,00			
	3	92	154,00	14168,00			
	4	181	174,17	31524,77			
	5	66	194,14	12813,24			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana osjećali kao da nemate kontrolu nad važnim stvarima u vašem životu?	1	2	174,00	348,00	6,68	4	0,154
	2	2	26,50	53,00			
	3	92	170,33	15670,36			
	4	181	168,48	30494,88			
	5	66	188,33	12429,78			
	Total	343					
Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana osjećali nervozno i pod stresom?	1	2	213,25	426,50	10,24	4	0,037
	2	2	67,75	135,50			
	3	92	156,74	14420,08			
	4	181	170,63	30884,03			
	5	66	198,93	13129,38			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili sigurni u svoju sposobnost za rješavanje osobnih problema?	1	2	162,25	324,50	1,44	4	0,838
	2	2	162,25	324,50			
	3	92	181,82	16727,44			
	4	181	169,58	30693,98			
	5	66	165,55	10926,30			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali dojam da vam sve u životu ide „po planu“?	1	2	260,25	520,50	2,97	4	0,563
	2	2	175,00	350,00			
	3	92	176,45	16233,40			
	4	181	166,15	30073,15			
	5	66	179,08	11819,28			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana	1	2	171,00	342,00	12,05	4	0,017
	2	2	15,50	31,00			
	3	92	163,91	15079,72			

osjećali da se ne možete nositi sa svim Vašim obavezama?	4	181	167,59	30333,79			
	5	66	200,14	13209,24			
Total		343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili u mogućnosti kontrolirati stresne podražaje u Vašem životu?	1	2	247,50	495,00			
	2	2	171,00	342,00			
	3	92	173,22	15936,24	1,40	4	0,845
	4	181	169,83	30739,23			
	5	66	174,01	11484,66			
Total		343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali dojam da držite stvari pod kontrolom?	1	2	171,50	343,00			
	2	2	171,50	343,00			
	3	92	173,71	15981,32	0,08	4	0,999
	4	181	170,70	30896,70			
	5	66	173,23	11433,18			
Total		343					
Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana ljutili zbog stvari koje su bile izvan vaše kontrole?	1	2	232,00	464,00			
	2	2	17,00	34,00			
	3	92	161,28	14837,76	9,72	4	0,045
	4	181	171,56	31052,36			
	5	66	191,04	12608,64			
Total		343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali osjećaj da su vam se teškoće u životu toliko nagomilale da ih niste mogli nadvladati?	1	2	175,75	351,50			
	2	2	33,00	66,00			
	3	92	166,13	15283,96			
	4	181	173,97	31488,57	4,87	4	0,301
	5	66	178,88	11806,08			
Total		343					
PSS score	1	2	180,25	360,50			
	2	2	63,75	127,50			
	3	92	159,57	14680,44	6,26	4	0,181
	4	181	172,53	31227,93			
	5	66	190,89	12598,74			
Total		343					

*H206 Ne postoji statistički značajna razlika u razini stresa učenika s obzirom na količinu slobodnog vremena.*

U Tablici 16. prikazane vrijednosti Kruskal-Wallis H testa samoprocjene stresa učenika s obzirom na količinu slobodnog vremena. Analizom dobivenih rezultata pokazalo se kako su se učenici koji su imali više od tri sata slobodnog vremena u posljednjih mjesec dana najmanje osjećali nervozno i pod stresom ( $p = 0,009$ ), najviše su bili sigurni u svoju sposobnost za rješavanje osobnih problema ( $p = 0,007$ ) te su imali dojam da im sve u životu ide „po planu“ ( $p = 0,009$ ) i da drže stvari pod kontrolom ( $p = 0,008$ ), a na istim česticama



učenici koji su imali manje od jednog sata slobodnog vremena ostvarili su najniže vrijednosti. Rezultati su pokazali i kako postoji razlika i s obzirom na to koliko su učenici osjećali da se ne mogu nositi sa svim obvezama ( $p = 0,002$ ), a na toj čestici najviše vrijednost postizali su učenici koji su imali od jednog do tri sata slobodnog vremena, a najmanje učenici koji su imali više od tri sata slobodnog vremena. Učenici koji su imali manje od jednog sata slobodnog vremena najviše su imali osjećaj da su im se teškoće u životu toliko nagomilale da ih nisu mogli nadvladati ( $p = 0,035$ ) za razliku od učenika s više od tri slobodna sata koji su na toj čestici ostvarili najniže vrijednosti. Ispitivanjem je utvrđena prisutnost statistički značajne razlike u razini stresa učenika s obzirom na količinu slobodnog vremena u PSS score ( $p = 0,005$ ). Najviše razine stresa pokazuju učenici koji imaju manje od jednog sata slobodnog vremena, a najmanje učenici koji imaju više od tri sata slobodnog vremena. Nakon provedenog ispitivanja donosi se zaključak da se hipoteza rad H206 kojom se pretpostavlja da ne postoji statistički značajna razlika u razini stresa učenika s obzirom na količinu slobodnog vremena odbacuje.

Tablica 16. Vrijednosti Kruskal-Wallis H testa samoprocjene stresa učenika s obzirom na količinu slobodnog vremena

	Koliko prosječno slobodnoga vremena imate u danu?	N	Mean Rank	Sum of ranks	Kruskal-Wallis H	df	Asymp. Sig.
Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana osjećali uznemireno zbog nečega što se dogodilo neočekivano?	manje od jednog sata	30	189,12	5673,60	3,63	2	0,163
	od jednog do tri sata	148	179,58	26577,84			
	više od tri sata	165	162,09	26744,85			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana osjećali kao da nemate kontrolu nad važnim stvarima u vašem životu?	manje od jednog sata	30	179,75	5392,50	1,81	2	0,405
	od jednog do tri sata	148	178,54	26423,92			
	više od tri sata	165	164,72	27178,80			
	Total	343					
Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana osjećali nervozno i pod stresom?	manje od jednog sata	30	188,18	5645,40	4,81	2	0,090
	od jednog do tri sata	148	181,76	26900,48			
	više od tri sata	165	160,31	26451,15			
	Total	343					

Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili sigurni u svoju sposobnost za rješavanje osobnih problema?	manje od jednog sata	30	132,25	3967,50	9,94	2	0,007
	od jednog do tri sata	148	164,12	24289,76			
	više od tri sata	165	186,3	30739,50			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali dojam da vam sve u životu ide „po planu“?	manje od jednog sata	30	133,58	4007,40	9,51	2	0,009
	od jednog do tri sata	148	164,1	24286,80			
	više od tri sata	165	186,07	30701,55			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana osjećali da se ne možete nositi sa svim Vašim obavezama?	manje od jednog sata	30	172,13	5163,90	12,35	2	0,002
	od jednog do tri sata	148	192,09	28429,32			
	više od tri sata	165	153,95	25401,75			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili u mogućnosti kontrolirati stresne podražaje u Vašem životu?	manje od jednog sata	30	143,1	4293,00	5,43	2	0,066
	od jednog do tri sata	148	165,96	24562,08			
	više od tri sata	165	182,67	30140,55			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali dojam da držite stvari pod kontrolom?	manje od jednog sata	30	130,50	3915,00	9,75	2	0,008
	od jednog do tri sata	148	165,35	24471,80			
	više od tri sata	165	185,51	30609,15			
	Total	343					
Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana ljutili zbog stvari koje su bile izvan vaše kontrole?	manje od jednog sata	30	177,8	5334,00	4,44	2	0,109
	od jednog do tri sata	148	183,36	27137,28			
	više od tri sata	165	160,75	26523,75			
	Total	343					
Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali osjećaj da su vam se teškoće u životu toliko nagomilale da ih niste mogli nadvladati?	manje od jednog sata	30	192,23	5766,90	6,71	2	0,035
	od jednog do tri sata	148	183,34	27134,32			
	više od tri sata	165	158,15	26094,75			
	Total	343					
PSS score	manje od jednog sata	30	204,9	6147,00	10,73	2	0,005
	od jednog do tri sata	148	184,6	27320,80			
	više od tri sata	165	154,71	25527,15			
	Total	343					

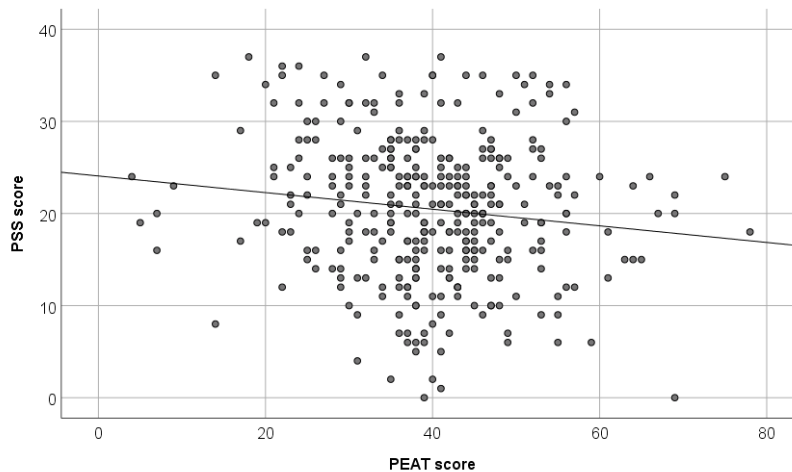
### H03 Ne postoji međusobna povezanost između skale načina provođenja slobodnog vremena i skale razine stresa.

Prema rezultatim dobivenih uz pomoć Spearman's rho korelacije prikazanih u *Tablici 17.* i na *Slici 4.*, koeficijent korelacije između PEAT score i PSS score iznosi -0,123, što ukazuje na slabu negativnu korelaciju između PEAT score i PSS score. Ova je veza statistički značajna na razini značajnosti od 0,05 s razinom signifikantnosti od 0,023. Negativni korelacijski koeficijent -0,123 ukazuje na suprotno kretanje između PEAT score i PSS score. To znači da ako je jedan rezultat viši, drugi rezultat opada i suprotno. Budući da je korelacija slabog intenziteta, ova veza nije jako izražena. Na *Slici 4.* prikazan je dijagram raspršenja iz kojeg se može utvrditi da odnos između skale načina provođenja slobodnog vremena i skale razine stresa raspršen i blago negativan. Nakon provedenog ispitivanja donosi se zaključak da se hipoteza H3 kojom se pretpostavlja da ne postoji međusobna povezanost između skale načina provođenja slobodnog vremena i skale razine stresa odbacuje.

*Tablica 17.* Korelacija skale slobodnog vremena (PEAT score) i skale stresa (PSS score)

<b>Korelacije</b>				
			PEAT score	PSS score
Spearman's rho	PEAT score	Koeficijent korelacije	1,000	-,123*
		Sig. (2-tailed)	.	,023
		N	343	343
	PSS score	Koeficijent korelacije	-,123*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,023	.
		N	343	343

\*. Korelacija je značajna na razini 0.05 (2-tailed).



Slika 3. Dijagram raspršenja odnosa skale slobodnog vremena i skale samoprocjene stresa

U *Tablici 18.* prikazani su rezultati prema Spearman's rho korelaciji između aktivnosti slobodnog vremena i razine stresa kod učenika. Rezultati su pokazali kako postoji statistički značajna korelacija između pojedinih aktivnosti i razine stresa. Aktivnosti kod kojih postoji pozitivna korelacija su aktivnosti slušanja glazbe, čitanja, korištenja društvenih mreža i bavljenje fotografijom što znači da učenici koji se češće bave takvim aktivnostima imaju i više razine stresa. Negativna korelacija sa stresom pokazala se kod aktivnosti druženja s prijateljima, odlasci na zabave, bavljenje sportom, odlasci na utakmice, putovanje, bavljenje hobijima i sudjelovanje u vjerskim aktivnostima odnosno učenici koji se tim aktivnostima bave u svoje slobodno vrijeme imaju niže razine stresa. Za ostale aktivnosti kao što su gledanje televizije, igranje igrice na mobitelu i/ili nekom drugom uređaju, gledanje serija i/ili filmova, izlasci u kafiće/diskoklubove, šetnje, odlasci u trgovačke centre, odlasci u kazalište i na izložbe, volontiranje, kuhanje, pohađanje tečaja stranog jezika i glazbene škole nema statistički značajne korelacije što bi se moglo objasniti time da se učenici općenito rjeđe bave tim aktivnostima u slobodno vrijeme stoga one nemaju značajnu korelaciju s višim ili nižim razinama stresa.

Tablica 18. Korelacija aktivnosti slobodnog vremena i razine stresa

<b>Correlations</b>		
<b>Spearman's rho</b>	<b>Aktivnosti u slobodno vrijeme</b>	<b>PSS score</b>
	Družim se s prijateljima.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N
		-,257** 0,000 343
	Slušam glazbu.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N
		,149** 0,006 343
	Gledam televiziju.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N
		-0,105 0,051 343
	Koristim društvene mreže (Instagram, TikTok, Snapchat i sl.).	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N
		,117* 0,030 343
	Igram igrice na mobitelu i/ili nekom drugom uređaju.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N
		-0,053 0,330 343
	Gledam serije i/ili filmove.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N
		0,042 0,440 343
	Izlazim u kafiće i/ili diskotekove.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N
		-0,052 0,333 343
	Odlazim na tulum/zabave.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N
		-,127* 0,018 343
	Bavim se sportom.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N
		-,200** 0,000 343
	Odlazim na utakmice.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N
		-,286** 0,000 343
	Šetam.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N
		-0,086 0,113 343
	Odlazim u trgovačke centre.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed)
		-0,051 0,350

	N	343
Odlazim u kazalište.	Correlation Coefficient	-0,025
	Sig. (2-tailed)	0,642
	N	343
Odlazim na izložbe.	Correlation Coefficient	-0,097
	Sig. (2-tailed)	0,074
	N	343
Čitam (knjige, stripove i sl.).	Correlation Coefficient	,128*
	Sig. (2-tailed)	0,018
	N	343
Putujem.	Correlation Coefficient	-,172**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	343
Bavim se hobijima.	Correlation Coefficient	-,172**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	343
Sudjelujem u vjerskim aktivnostima.	Correlation Coefficient	-,144**
	Sig. (2-tailed)	0,008
	N	343
Volontiram.	Correlation Coefficient	-0,032
	Sig. (2-tailed)	0,551
	N	343
Kuham.	Correlation Coefficient	0,080
	Sig. (2-tailed)	0,139
	N	343
Bavim se fotografijom.	Correlation Coefficient	,107*
	Sig. (2-tailed)	0,047
	N	343
Pohađam tečaj stranoga jezika.	Correlation Coefficient	-0,017
	Sig. (2-tailed)	0,752
	N	343
Pohađam glazbenu školu.	Correlation Coefficient	-0,023
	Sig. (2-tailed)	0,674
	N	343
PSS score	Correlation Coefficient	1,000
	Sig. (2-tailed)	
	N	343

## 5. REZULTATI I RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati utjecaj slobodnog vremena na razinu stresa kod učenika srednjih škola na području grada Sinja. Istraživanjem se želio dobiti uvid u aktivnosti slobodnog vremena srednjoškolaca te jesu li one povezane s razinom stresa s obzirom na to da su adolescenti u toj dobi često izloženi različitim oblicima stresa. U istraživanju je sudjelovalo 195 učenica i 148 učenika, što je uzorak od ukupno 343 učenika. Ispitanici su većim dijelom bili učenici strukovnih škola (67, 35 %), a manje je učenika bilo iz gimnazije (32,65 %). Također, učenici su većinom iz ruralnih područja (67,06 %), a na području grada živi oko trećine ispitanika (32,94 %). Deskriptivna analiza podataka pokazala je kako većina ispitanika ima više od tri sata slobodnog vremena, pri čemu je gotovo jednak broj ispitanika koji imaju od jednog do tri sata slobodnog vremena dnevno. To je u skladu s prijašnjim istraživanjima slobodnog vremena hrvatskih adolescenata koja su pokazala kako adolescenti imaju prosječno i do četiri sata slobodnog vremena (Rattinger, 2017; Rattinger 2018).

Skala provođenja slobodnog vremena pokazala je kako se učenici u svoje slobodno vrijeme najčešće druže s prijateljima, slušaju glazbu, koriste društvene mreže i šetaju. Osim tih aktivnosti, često u svoje slobodno vrijeme gledaju serije i/ili filmove, izlaze u kafiće i/ili diskoklubove, odlaze na zabave, bave se sportom i hobijima te sudjeluju u vjerskim aktivnostima. Nešto rjeđe od tih aktivnosti učenici gledaju televiziju, igraju igrice na mobitelu i/ili nekom drugom uređaju, odlaze na utakmice i u trgovačke centre, čitanju, putuju, kuhaju i fotografiraju. Srednjoškolci gotovo nikada ili vrlo rijetko odlaze u kazalište, na izložbe i tečajeve stranog jezika, a također vrlo rijetko volontiraju i pohađaju glazbenu školu. Ovi rezultati u skladu su s brojnim istraživanjima slobodnog vremena mladih u Republici Hrvatskoj koja su pokazala kako veliki broj mladih svoje slobodno vrijeme provodi u druženju s prijateljima, gledanju televizije, slušanju glazbe, šetnjama, čitanju, bavljenjem sportom i rekreativnim aktivnostima, a također često odlaze u kafiće, diskoklubove, na zabave i koncerte (Babić, 2003; Mlinarević, 2004; Mlinarević i sur., 2007; Vrkić Dimić, 2005; Rattinger, 2017; Rattinger 2018; Matić Tandarić, 2019). Iako su mladi danas pod velikim utjecajem promjena i modernizacije, zanimljivo je kako su se i mladi u istraživanju koje je provedeno 1996. na području cijele Republike Hrvatske, izjasnili kako u svoje slobodno vrijeme najviše gledaju televiziju, slušaju glazbu te se druže s prijateljima i rodbinom (Ilišin, 1999). Prema istom istraživanju, mladi se vrlo rijetko bave nekim hobijem te odlaze u kazalište i na kulturne priredbe. Može se uočiti kako određene aktivnosti

slobodnog vremena imaju za mlade gotovo jednaku vrijednost bez obzira na vrijeme odrastanja i promijenjene društvene okolnosti.

Jedna je od najčešćih aktivnosti mladih na području Sinja druženje s prijateljima što je očekivano s obzirom na to da u vrijeme odrastanja sve veću važnost mladima imaju vršnjaci i pripadanje vršnjačkoj skupini, a istraživanja su potvrdila kako mladi najčešće svoje slobodno vrijeme provode upravo s prijateljima (Vrkić Dimić, 2005; Rattinger 2018). Srednjoškolci su više pod utjecajem vršnjačkog pritiska od starijih adolescenata što može biti izvor rizičnih oblika ponašanja (Lebedina Manzoni i sur., 2008), no također vršnjačka potpora može biti i zaštitni čimbenik. Longitudinalno istraživanje na uzorku od 6838 mladih u Finskoj pokazalo je kako su mladi koji aktivno i socijalno provode svoje slobodno vrijeme u manjem riziku od razvoja mentalnih poremećaja kasnije (Timonen i sur., 2021). Osim razvoja socijalnih vještina, druženje s prijateljima može biti značajno i u nošenju sa stresom kod adolescenata s obzirom na to da im mogu biti izvor podrške u stresnim situacijama te im mogu pomoći u relaksaciji od stresa. Urbana i ruralna područja grada Sinja obiluju brojnim prostorima za šetnju i relaksaciju stoga ne čudi kako je upravo šetnja jedna od najčešćih aktivnosti mladih, kao i slušanje glazbe koje ima relaksacijski učinak. Očekivano, mladi najčešće provode svoje slobodno vrijeme na društvenim mrežama, ali i uz druge medije kao što je televizija. Ranija su istraživanja pokazala kako mladi više gledaju televiziju pa je tako istraživanje koje su proveli Miliša i Milačić (2010, str. 587) 2008. na zadarskim mlađim adolescentima pokazalo je kako „gotovo 11 % učenika sjedi dnevno više od pet sati ispred računala, koristeći internet, 25 % njih je više od tri sata uz mobitel, a 12 % njih sjedi više od pet sati ispred televizora“. Istraživanje koje su proveli Šegregur i sur. (2014) na učenicima zagrebačke gimnazije pokazalo je kako su najčešće korišteni mediji računalo i televizija, a od medijskih sadržaja *Facebook* i filmovi te se pokazalo kako mladi tijekom tjedna provedu uz medije 45,8 sati i prosječno dva sata dnevno duže vikendom nego radnim danima. Novija istraživanja potvrđuju kako mladi više koriste društvene mreže od drugih medija te u prosjeku provedu 2-3 sata dnevno na njima (Rattinger, 2017; Rattinger 2018). Društvene mreže i trendovi svakodnevno se dinamično mijenjaju, a time i ponašanja mladih i utjecaji kojima su izloženi. Istraživanje koje su proveli Buljan Flander i sur. (2020) na uzorku od 1806 hrvatskih srednjoškolaca pokazalo je kako mladi manje koriste *Facebook* te je najviše korištena društvena mreža *YouTube*, a nakon nje slijede: *Instagram*, *WhatsApp* i *Snapchat*. Isto istraživanje je pokazalo i kako se gotovo 70 % adolescenata dopisivalo s osobama koju su upoznali *online* što ukazuje na potrebu dodatnog osvještavanja mladih pri korištenju društvenih mreža. Društvene mreže tako su danas sastavni velikog dijela slobodnog vremena



mladih, a s obzirom na to da pripadaju promjenama koje su se javile s razvojem tehnologije i Interneta, tek se u novije vrijeme više govori o njihovim negativnim posljedicama za mlade. Istraživanje na 467 škotskih adolescenata pokazalo je kako je često korištenje društvenih mreža kod adolescenata povezano s brojnim negativnim posljedicama kao što su slabija kvaliteta spavanja, niže samopoštovanje i više razine anksioznosti i depresije (Cleland Woods i Scott, 2016). S obzirom na veliku količinu vremena koju mladi provedu koristeći društvene mreže i medije, potrebno ih je medijski obrazovati za pravilno korištenje tehnologije. Može se reći kako korištenje društvenih mreža i medija nije samo po sebi loše, no pitanje je kvalitete sadržaja koja se nudi mladima i njihove sposobnosti da koriste te sadržaje. Također, prekomjernim korištenjem društvenih mreža u slobodno vrijeme gubi se vrijeme za druge aktivnosti koje mladima mogu pomoći da razviju svoje potencijale i otkriju nove interese.

Među mladima prevladavaju većinom pasivni oblici provođenja slobodnog vremena kao što su konzumacija različitih vrsta medijskih sadržaja i izlasci, a vrlo rijetko su mladi uključeni u kulturne aktivnosti kao što su posjeti kazalištu i izložbama po čemu se sinjski srednjoškolci ne razlikuju puno od ostalih adolescenata s područja Republike Hrvatske kao što su pokazala istraživanja (Babić, 2003; Mlinarević i sur., 2007; Rattinger, 2017). Razlog tomu smatra se općenito niska kulturna osviještenost mladih kao i nedostatak kulturnih sadržaja za mlade i neprilagođenost istih njihovim interesima što se može staviti i u kontekst grada Sinja. Pozitivno je što se veliki broj srednjoškolaca bavi sportom i hobijima što ukazuje na razvijene interese mladih za sport i značaj kulture sporta koju grad Sinj promiče, no i dalje se otvara prostor za dodatno uključivanje mladih i stvaranja mogućnosti. Brojni su mladi uključeni i u vjerske aktivnosti što je odraz povijesne i kulturne tradicije, a pokazalo se kako se religioznost povezuje s većim zadovoljstvom životom i većom mentalnom dobrobiti kod mladih (Klarin i Krasicki, 2020). Mladi na području grada Sinja nikada ili vrlo rijetko volontiraju što upućuje na potrebu dodatnog osvještavanja mladih te stvaranju prilika da se uključe u volonterske aktivnosti.

Druga skala u upitniku odnosila se na pitanja samoprocjene stresa kod učenika. Dobiveni rezultati pokazali su kako su učenici izloženi umjerenom razini stresa. U istraživanju se nisu ispitivali specifični izvori stresa (npr. školski stres, sukobi s roditeljima i prijateljima i sl.) što može objasniti umjerenu razinu stresa. Istraživanja adolescenata i stresa u Republici Hrvatskoj uglavnom su usmjerena na istraživanje izloženosti školskom stresu i aspektima suočavanja s istim (Kalebić Maglica, 2006; Kozjak Mikić, 2012) ili povezanosti adolescentskog stresa s nekim drugim varijablama kao što su odnosi u obitelji (Romić i Ljubetić, 2021). Istraživanje koje bi se moglo povezati s dobivenim rezultatima je istraživanje

koje su proveli Kozjak Mikić i sur. (2021) na 204 srednjoškolska učenika, a kojim se nastojala ispitati emocionalnu uznemirenost i negativne automatske misli učenika tijekom obrazovanja. Istraživanje je pokazalo kako nakon prelaska u srednju školu 26,52 % učenika pokazuje povišenu emocionalnu uznemirenost, a pred kraj svake nastavne godine detektira se od 38,07 % do 55,44 % učenika s povišenom emocionalnom uznemirenošću, a za 22,10 % do 26,09 % učenika rezultat je iznimno povišen. Emocionalna uznemirenost tako bi se mogla opisati kao srednja do niska prema tim rezultatima što je slično rezultatima ovog istraživanja. Ovim istraživanjem željelo se ispitati postoje li razlike u načinu provođenja slobodnog vremena i samoprocjeni stresa s obzirom na spol, vrstu škole, razred, mjesto stanovanja, školski uspjeh i količinu slobodnog vremena te postoji li povezanost između te dvije skale. Istraživanje je pokazalo kako ne postoji statistički značajna razlika u načinu provođenja slobodnog vremena s obzirom na spol, školu, razred, mjesto stanovanja i školski uspjeh, osim za količinu slobodnog vremena. Djelomično se prihvaća pet hipoteza koje se odnose na slobodno vrijeme. Prva je hipoteza koja se odnosi na spol te, iako nema statistički značajne razlike između učenika i učenica, pokazalo se kako za određene aktivnosti postoji statistička značajna razlika pa tako učenice češće u svoje slobodno vrijeme slušaju glazbu, gledaju serije i/ili filmove, odlaze u trgovačke centre te više čitaju, kuhaju i bave se fotografijom od učenika. U odnosu na učenice, učenici češće igraju igrice na mobitelu i/ili nekom drugom uređaju, bave se sportom i odlaze na utakmice. Ovakvi rezultati u skladu su s brojnim istraživanjima koja su potvrdila kako se mladići češće bave sportskim aktivnostima te igranjem igrica, a djevojke češće čitaju, gledaju filmove itd. te se bave kulturnim aktivnostima (Babić, 2003; Vrkić Dimić 2005; Anić i Brdar, 2007; Markuš i sur., 2008; Matić Tandarić, 2019). Potrebno je posebno poticati uključivati mlade u sport, s naglaskom na djevojke jer su istraživanja potvrdila kako je bavljenje tjelesnim aktivnostima povezano s brojnim pozitivnim razvojnim ishodima. Istraživanje provedeno u Švedskoj na uzorku od 3787 adolescenata pokazalo je kako su mladi koji su bili uključeni u sportske aktivnosti imali manje šanse za razvoj depresivnih simptoma te su bili boljeg mentalnog zdravlja (Ma i sur., 2020). Istraživanje koje su proveli Brdar i Lončarić (2004) na učenicima osnovnih i srednjih škola pokazalo je kako su oni učenici koji se bave sportom najmanje skloni razvijanju nepoželjnih oblika ponašanja te imaju najbolje strategije suočavanja sa školskim stresom.

Što se tiče vrste škole, gimnazijalci češće slušaju glazbu i čitaju u svoje slobodno vrijeme od učenika strukovnih škola. Rezultati se djelomično poklapaju s rezultatima istraživanja koje je provela Matić Tandarić (2019) na uzorku od 437 učenika gimnazije i strukovne škole s ciljem stjecanja uvida u razlike između učenika s obzirom na školu, spol i

dob. Rezultati su pokazali kako se učenici strukovnih škola češće bave sportom, druže se s obitelji i obavljaju kućne poslove, dok se gimnazijalci češće izležavaju, čitaju knjige, posjećuju kazalište i kino, odlaze na koncerte te igraju igrice. Češće čitanje knjiga kod gimnazijalaca može se objasniti nastavnim programom gimnazije te općenito većem interesu učenika za čitanje koji odabiru gimnazijski program. Što se tiče razreda, pokazalo se kako se najviše s prijateljima druže i odlaze u trgovačke centre učenici prvog razreda, a u istim aktivnostima najmanje sudjeluju učenici četvrtog razreda. Osim toga, u vjerske aktivnosti su najviše uključeni učenici prvog razreda, a najmanje učenici trećeg razreda. Volontiranjem u slobodno vrijeme najviše se bave učenici drugog razreda, a najmanje volontiraju učenici prvog razreda. Takve razlike s obzirom na dob poklapaju se djelomično s istim istraživanjem Matić Tandarić (2019) kod kojeg se također pokazalo kako mlađi adolescenti provode više vremena s prijateljima te nešto češće prakticiraju vjerske aktivnosti od starijih.

Ne postoji statistički značajna razlika između učenika koji žive u urbanim i ruralnim područjima, osim za aktivnosti gledanja televizije i bavljenja sportom. Učenici koji žive u ruralnim područjima češće gledaju televiziju u svoje slobodno vrijeme, a učenici koji žive u gradu značajno se više bave sportom u odnosu na učenike iz sela. Ovi rezultati posebno zabrinjavaju s obzirom na to da se mladi iz sela rjeđe bave sportom i više gledaju televiziju što upućuje na manjak mogućnosti za mlade u ruralnim sredinama. Iako grad Sinj obiluje brojnim sportskim klubovima te je sport često zastupljen u slobodnom vremenu mladih, sportske aktivnosti uglavnom su samo dostupne mladima koji žive u užoj urbanoj sredini. Može se pretpostaviti kako je razlog tomu vrlo slaba prometna povezanost ruralnih područja i grada, kao i manjak organiziranih aktivnosti i nerazvijena infrastruktura za sport u ruralnim sredinama. Svoje slobodno vrijeme mladi iz sela onda više ispune gledanjem televizije što može imati nepovoljne utjecaje na njihov psihički i tjelesni razvoj, a također ono ne mora biti i odraz njihovih interesa s obzirom na to da njihovi vršnjaci iz grada posvećuju vrijeme i sportu. I istraživanje koje je provela Ilišin (1999) 1996. godine na uzorku od 468 mladih pokazalo je kako mladi u urbanim sredinama provode svestraniju i aktivniju dokolicu od mladih u ruralnim sredinama što proizlazi iz specifičnosti socijalizacije u urbanom području, ali i dostupnosti različitih sadržaja.

Prihvaća se hipoteza prema kojoj postoji razlika u načinu provođenja slobodnog vremena učenika s obzirom na količinu slobodnog vremena kojom raspolažu. Rezultati su pokazali kako učenici koji imaju više od tri sata slobodnog vremena najviše sudjeluju u aktivnostima druženja s prijateljima, gledanja televizije, korištenja društvenih mreža, igranja igrice na mobitelu i/ili nekom drugom uređaju, gledanja serija i/ili filmova, izlaska u kafiće te

odlaska na tulum/zabave, za razliku od učenika koji imaju manje od jednog sata dnevno koji na istim česticama postižu najniže rezultate. Učenici koji imaju manje od jednog sata slobodnog vremena postižu najviše rezultate na aktivnostima odlaska u kazalište i čitanja, dok učenici s više od tri sata najmanje prakticiraju takve aktivnosti. Učenici koji imaju od jednog do tri sata slobodnog vremena najviše sudjeluju u vjerskim aktivnostima, a najmanje sudjeluju učenici koji imaju manje od jednog sata slobodnog vremena. Može se primijetiti kako učenici s najviše slobodnog vremena najviše provode vrijeme u pasivnim oblicima razonode koji ne moraju predstavljati rizik u razvoju za mlade, no postavlja se pitanje kvalitete takvog provođenja vremena i zanemarivanja aktivnosti u kojima se razvijaju njihove vještine kao što su bavljenje sportom, hobijima, čitanje i sl.

Što se tiče skale samoprocjene razine stresa, istraživanje je pokazalo da nema statistički značajne razlike u samoprocjeni stresa kod učenika s obzirom na vrstu škole, razred, mjesto stanovanja i školski uspjeh, dok postoji razlika s obzirom na spol i količinu slobodnog vremena. Tako se djelomično prihvaćaju četiri hipoteze koje pretpostavljaju da nema razlike između stresa učenika s obzirom na vrstu škole, razred, mjesto stanovanja i školski uspjeh. Što se tiče razlike u samoprocjeni stresa kod učenika s obzirom na vrstu škole, pokazalo se kako nema razlike između učenika gimnazije i strukovne škole osim na čestici sigurnosti u vlastitu sposobnost za rješavanje problema na kojoj su učenici gimnazije postigli više rezultate što znači da imaju više samopouzdanje za rješavanje problema. Ovi rezultati nisu u skladu s istraživanjem koje su proveli Kozjak Mikić, Jokić Begić i Bunjevac (2012) na uzorku od 266 učenika srednjih škola koje je pokazalo kako su gimnazijalci češće izloženi stresu te su im izvor stresa prvenstveno školske obveze. Što se tiče suočavanja sa stresom, istraživanje na uzorku od 280 učenika i 224 učenice srednjih škola u Turskoj pokazalo je kako se učenici strukovnih škola najbolje nose sa stresom što je povezano s činjenicom da se u svoje slobodno vrijeme više druže s prijateljima (Altin, 2018).

Nema razlike među učenicima s obzirom na razred, osim što se učenici drugog razreda najviše osjećaju kako nemaju kontrolu nad važnim stvarima u svom životu, dok učenici prvog razreda na toj čestici postižu najniže rezultate. Ovi rezultati u skladu su s istraživanjem Kozjak Mikić i sur. (2021) prema kojem su učenici drugog razreda najviše izloženi stresu i emocionalnoj uznemirenosti, dok su učenici prvog razreda manje emocionalno uznemireni što je suprotno očekivanju da promjena škole može izrazito stresno djelovati u prvom razredu. Autori rezultate objašnjavaju kombinacijom više čimbenika pa se tako pretpostavlja da se u prvom razredu daje veća emocionalna potpora učenicima od strane

nastavnika, dok se u drugom razredu srednje škole javlja veća zasićenost školskim sadržajima i niža motiviranost.

Učenici koji žive u gradu i u selu imaju jednake razine stresa. Odbacuju se dvije hipoteze prema kojima nema razlike među učenicima s obzirom na spol i količinu slobodnog vremena. Rezultati istraživanja su pokazali kako postoji razlika između djevojaka i mladića pa tako mladići ostvaruju više rezultate na skali stresa u odnosu na djevojke. Međutim, djevojke postižu uglavnom više rezultate na česticama koje se odnose na procjenu izloženosti stresu, a mladići postižu više rezultate na česticama koje se odnose na njihovu samoprocjenu nošenja sa stresom. Ovi rezultati u skladu su brojnim istraživanjima koja su ispitala razlike u stresu s obzirom na spol, a koja su pokazala kako djevojke sklonije višim razinama stresa te češćim emocionalnim suočavanjem sa stresom, dok su mladići više usmjereni na suočavanje sa stresom (Kozjak Mikić i Perinović, 2008; Moksnes i sur., 2010; Kozjak Mikić i sur., 2012; Macuka, 2016). Ipak, neka istraživanja poput istraživanja koje je proveo Mavar (2009) na zadarskim srednjoškolcima pokazuju kako se djevojke češće suočavaju sa stresom od mladića, no također su češće usmjerene na emocije u stresnim situacijama i traženje podrške. Istraživanje koje su proveli Kozjak Mikić i suradnici (2012) na srednjoškolcima pokazalo je kako su djevojke češće izloženosti emocionalnim teškoćama uzrokovanim stresom kao i istraživanje Kozjak Mikić i Perinović (2008) koje je pokazalo kako djevojke imaju i više psihosomatskih teškoća od mladića. Takvi rezultati povezuju se i s višom stopom internaliziranih problema kao što su anksioznost i depresivnost kod djevojaka, dok su mladići češći eksternaliziranim problemima što je potvrdilo istraživanje koje je provela Macuka (2016). U ovom istraživanju mladići, iako su pod stresom, imaju veću sigurnost u svoje sposobnosti suočavanja sa stresom od djevojaka što vjerojatno utječe i na njihove sposobnosti suočavanja sa stresom. Slični su rezultati istraživanja na uzorku od 1508 norveških adolescenata prema kojima djevojke imaju više simptome depresivnosti i anksioznosti pod utjecajem stresa od mladića, a mladići imaju više samopouzdanje koje se smatra zaštitnim čimbenikom u suočavanju sa stresom (Moksnes i sur., 2010). Pokazalo se kako problemu usmjereno suočavanje značajno smanjuje stupanj doživljenog stresa, a izbjegavanje ga značajno povećava te dugoročno donosi negativne tjelesne i emocionalne posljedice što su potvrdila istraživanja (Hudek-Knežević i sur., 1999; Kalebić Maglica, 2007). Pokazalo se i kako učenici koji imaju manje od jednog sata slobodnog vremena imaju i najviše razine stresa, a najmanje razine stresa imaju učenici s više od tri sata slobodnog vremena. Mladi koji imaju više slobodnog vremena imaju više mogućnosti njegova iskorištavanja za odmor,

relaksaciju i aktivnosti koje ih ispunjavaju zbog čega se mogu osloboditi negativnih osjećaja uzrokovanih stresom kao i obnoviti snagu za suočavanje sa stresom.

Na kraju, odbačena je hipoteza prema kojoj ne postoji međusobna povezanost slobodnog vremena i razine stresa kod učenika. Istraživanjem je utvrđena blago negativna korelacija između skale stresa i skale slobodnog vremena te se pokazalo kako određeni elementi slobodnog vremena mogu utjecati na više ili niže razine stresa kod učenika. Veća količina slobodnog vremena povezana je s nižim razinama stresa, no značajno je uzeti u obzir kako se to vrijeme koristi. Korištenje slobodnog vremena u aktivnostima druženja s prijateljima, odlascima na zabave, bavljenje sportom, odlascima na utakmice, putovanjima, bavljenje hobijima i sudjelovanje u vjerskim aktivnostima povezano je s nižim razinama stresa što se može objasniti time što svaka od tih aktivnosti ima određenu ulogu relaksacije, odmora, prikupljanja snage i oslobađanja negativnih emocija od stresa, a također su u pitanju aktivnosti pri kojima se mladi većinom druže s prijateljima i imaju osjećaj potpore. S druge strane, aktivnosti koje su povezane s višim razinama stresa su slušanje glazbe, čitanje, korištenje društvenih mreža i bavljenje fotografijom. Vjerojatno učenici te aktivnosti biraju kao vid bijega od stresa što dugoročno može do negativnijih posljedica za učenike, a time i viših razina stresa. Osim toga, u pitanju su aktivnosti koje se većinom samostalno prakticiraju, a ne u društvu stoga je moguće da su posljedica većeg osjećaja usamljenosti i osjećaja manje podrške okoline za osobe. Također, posebno zabrinjava podatak kako većina učenika u svoje slobodno vrijeme koristi društvene mreže što je povezano i s višim razinama stresa čime su se potvrdili rezultati i ranijih istraživanja o negativnih posljedica korištenja društvenih mreža (Cleland Woods i Scott, 2016). Istraživanje je tako potvrdilo povezanost nekih aspekata slobodnog vremena i stresa što je slično rezultatima i drugih istraživanja. Shin i You (2013) proveli su longitudinalno istraživanje na uzorku od 3 449 korejskih adolescenata s ciljem provjeravanja na koji način zadovoljstvo sa slobodnim vremenom utječe na mentalnu dobrobit adolescenata. Istraživanje je pokazalo kako je zadovoljstvo slobodnim vremenom odnosno aktivnostima u slobodno vrijeme povezano s boljim mentalnim zdravljem, većim zadovoljstvom životom i smanjenim stresom, a isto je potvrdilo i istraživanje Zhang i Zheng (2017). Istraživanje Park i Kim (2018) potvrdilo je povezanost između stresa i slobodnog vremena gdje se mladi kroz odabir aktivnosti u slobodno vrijeme suočavaju sa stresom. I domaća istraživanja na učenicima potvrdila su kako postoji povezanost između razina stresa i slobodnog vremena (Brdar i Lončarić, 2004; Anić i Brdar, 2007). Istraživanje koje su provele Anić i Brdar (2007) na uzorku od 270 srednjoškolaca potvrdilo je kako slobodno vrijeme može predstavljati strategiju ili resurs za suočavanje sa

stresom. U ovom istraživanju pokazalo se kako su aktivnosti koje su povezane s većom društvenom potporom i druženjem s vršnjacima povezane i s nižim razinama stresa.

Naposljetku, ovo istraživanje predstavlja doprinos teorijskom i praktičnom razumijevanju odnosa slobodnog vremena i stresa kod mladih. Rezultati istraživanja daju uvid u načine na koje mladi na području Sinja provode svoje slobodno vrijeme kao i koliko su pod utjecajem stresa te povezanosti između tih pojmova. Rezultati ovog istraživanja mogu doprinijeti stvaranju programa za mlade kako bi se osposobili za kvalitetno korištenje slobodnog vremena u suočavanju sa stresom kao i razvijanju cjelokupne podrške obitelji, škole i lokalne zajednice kako bi mladi imali veće mogućnosti za kvalitetno provođenje slobodnog vremena.

## 6. ZAKLJUČAK

Temeljno obilježje slobodnog vremena je upravo sloboda izbora aktivnosti kojima se određeni dio dana može ispuniti pri čemu do izražaja dolazi autonomnost osobe i njezinih interesa. Iako mu se često ne pridaje velika važnost, slobodno vrijeme ima značajan potencijal za samoostvarenje i razvoj osobe jer otvara prostor za bavljenje aktivnostima koje ju zanimaju i ispunjavaju. Ovisno o vrsti aktivnosti, osoba može stjecati nova znanja, razvijati vještine i talente što je posebno važno za mlade s obzirom na to da se nalaze u važnom razvojnem razdoblju života. Adolescencija se često opisuje kao veoma stresno razdoblje jer su mladi suočeni s brojnim izazovima na osobnom i socijalnom planu. Slobodno vrijeme daje im priliku da razviju svoje interese i prije svega svoj identitet kako bi se mogli snalaziti u stresnim životnim situacijama. Ovisno o tome kako se koristi, slobodno vrijeme može pružati odmor i distrakciju od stresnih situacija, ali i razvoj osobnih i socijalnih vještina koje osoba može primijeniti u suočavanju sa stresom. Ovim istraživanjem nastojala se ispitati povezanost slobodnog vremena i razine stresa kod srednjoškolaca grada Sinja. Pokazalo se kako postoji povezanost između načina provođenja slobodnog vremena i razine stresa kod učenika.

Mladi na području grada Sinja uglavnom jednako provode svoje slobodno vrijeme kao i ostali mladi na području Republike Hrvatske pa tako svoje slobodno vrijeme najčešće provode u druženju s prijateljima, slušanju glazbe, korištenju društvenih mreža i šetnji, a također često u svoje slobodno vrijeme i gledaju serije i/ili filmove, odlaze u kafiće i na zabave te se bave sportom i hobijima. Vrlo se rijetko bave kulturnim aktivnostima i volontiranjem. Posebno zabrinjavaju podatci kako se mladi iz ruralnih sredina dosta rjeđe bave sportom i više gledaju televiziju u odnosu na mlade iz grada. Takvi podatci daju uvid u aktivnosti mladih, a time i kvalitetu njihova života jer se kroz slobodno vrijeme reflektiraju mogućnosti mladih u određenoj sredini. Pokazalo se i kako su mladi izloženi umjerenom razini stresa te im je potrebna pomoć za razvijanje vještina suočavanja sa stresom. Rezultati istraživanja pokazali su kako oni mladi koji svoje slobodno vrijeme češće provode u društvenim aktivnostima s prijateljima, bave se sportom i hobijima te vrijeme posvećuju religioznim aktivnostima imaju niže razine stresa u odnosu na učenike koji se rjeđe bave tim aktivnostima. Takvi rezultati ukazuju na činjenicu da se stres kod mladih ne može i ne treba uzimati zdravo za gotovo te je potrebno razvijati programe podrške mladima za suočavanje sa stresom, a slobodno vrijeme također predstavlja jedno od područja podrške za mlade. Buduća istraživanja u ovom području mogla bi se usmjeriti na specifičnosti određenih aktivnosti u slobodnom vremenu i njihov utjecaj ne samo na razinu stresa, nego i na cjelokupni razvoj



djece i mladih. Za mlade koji traže svoj identitet te dolaze u sukob s odraslima, kvalitetne aktivnosti u slobodnom vremenu koje ih ispunjavaju mogu im omogućiti da razviju kapacitete za suočavanje s raznim stresnim izazovima te da te vještine koriste i kasnije u životu. Zato je važno poticati suradnju obitelji, škole i lokalne zajednice kako bi se mladi educirali za korištenje slobodnog vremena i suočavanje sa stresom, ali i kako bi se stvorile mogućnosti kvalitetnog korištenja slobodnog vremena kod mladih.

## LITERATURA

- Abbott-Chapman, J. & Robertson, M. (2015). Youth leisure, places, spaces and identity. U: Gammon, S. & Elkington, S. (ur.) *Landscapes of Leisure: Space, Place and Identities* (str. 123-134). London: Palgrave Macmillan.
- Altin, M. (2018). Strategies of High School Students to Cope With Stress through Leisure Time. *International Journal of Higher Education*. 7. 195. doi: 10.5430/ijhe.v7n4p195.
- Anić, P. i Brdar, I. (2007). Obrasci suočavanja s neuspjehom u školi, konzumacija lakih droga i aktivnosti u slobodnom vremenu srednjoškolaca. *Psihologijske teme*, 16 (1), 99-120. <https://hrcak.srce.hr/20521>
- Anić, V. (2003). *Veliki rječnik hrvatskoga jezika*. Zagreb: Novi liber.
- Babić, D. (2003). Slobodno vrijeme mladih stanovnika otočnih lokalnih zajednica – primjer zadarskih otoka (Iž, Dugi otok, Ugljan). *Migracijske i etničke teme*, 19 (4), 391-411. <https://hrcak.srce.hr/7849>
- Bagarić, B., Markanović, D. i Jokić-Begić, N. (2018). Kvaliteta i sadržaj informacija o stresu na internetskim stranicama prilikom pretraživanja na hrvatskom jeziku. *Medijska istraživanja*, 24 (2), 49-68. doi: <https://doi.org/10.22572/mi.24.2.3>
- Barbayannis G., Bandari M., Zheng X., Baquerizo H., Pecor K. W., Ming X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Front Psychol*. 13. doi: 10.3389/fpsyg.2022.886344.
- Belošević, M., Ferić, M. i Mitrić, I. (2021). Čimbenici otpornosti i iskustvo vršnjačkog nasilja. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 57 (2), 20-46. doi: <https://doi.org/10.31299/hrri.57.2.2>
- Belošević, M. i Ferić, M. (2022). Kvaliteta provođenja slobodnoga vremena mladih - obilježja i mogućnosti za preventijska planiranja. *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje* (24), 641-671.
- Blažević, I. i Matijašević, B. (2021). Umjetničke aktivnosti u školi kao oblik provođenja slobodnog vremena osnovnoškolaca. *Acta Iadertina*, 18 (2), 207-224. <https://doi.org/10.15291/ai.3604>
- Brdar, I. i Lončarić, D. (2004). Suočavanje s akademskim stresom i aktivnosti u slobodnom vremenu učenika. *Društvena istraživanja*, 13 (6 (74)), 967-988. <https://hrcak.srce.hr/16246>

- Brkić, I. i Rijavec, M. (2011). Izvori stresa, suočavanje sa stresom i životno zadovoljstvo učitelja razredne i predmetne nastave. *Napredak*, 152 (2), 211-225. <https://hrcak.srce.hr/82734>
- Buljubašić Kuzmanović, V. i Blažević, I. (2015). Školski kurikulum u funkciji razvoja socijalnih vještina učenika. *Pedagogijska istraživanja*, 12 (1-2), 71-84. <https://hrcak.srce.hr/178850>
- Car, S. (2013). Adolescencija 21. stoljeća: društvena uvjetovanost, temeljne karakteristike i pedagoški izazovi. *Pedagogijska istraživanja*, 10 (2), 285-292. <https://hrcak.srce.hr/129673>
- Cetinić, I., Validžić, A., Tomić, M., Gavranić, D. i Hudorović, N. (2014). Stupanj stresa kod studenata sestristva - Sveučilište u Dubrovniku. *Sestrinski glasnik*, 19 (1), 22-25. doi: <https://doi.org/10.11608/sgnj.2014.19.006>
- Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 386-396.
- Woods, Heather & Scott, Holly. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.05.008.
- Cosma, A., Pavelka, J. i Badura, P. (2021). Leisure Time Use and Adolescent Mental Well-Being: Insights from the COVID-19 Czech Spring Lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. doi: 10.3390/ijerph182312812.
- Đuranović, M. i Opić, S. (2016). The activities of students in leisure time in Sisak-Moslavina county (Republic of Croatia). *Život i škola*, LXII (1), 13-23. <https://hrcak.srce.hr/165097>
- European Agency for Safety and Health at Work. (2022). OSH Pulse, Occupational safety and health in post-pandemic workplaces. [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Eurobarometer-OSH-in-post-pandemic-workplaces\\_en.pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Eurobarometer-OSH-in-post-pandemic-workplaces_en.pdf) (pristupljeno 10. lipnja 2023.)
- Buljan Flander, G., Selak Bagarić, E., Prijatelj, K. i Čagalj Farkas, M. (2020). Ispitivanje aktualnih trendova u korištenju društvenim mrežama kod učenika prvog i trećeg razreda srednjih škola u Hrvatskoj." *Kriminologija & socijalna integracija*, 28(2), 277-294. doi: <https://doi.org/10.31299/ksi.28.2.6>
- Garber, M. (2016). *Ljudi, je li to moguće? STOTKA JUNAKA!*. Sinj: SD Print.

- Gerber, M. & Puhse, U. (2008) "Don't crack under pressure!" - Do leisure time physical activity and self-esteem moderate the relationship between school-based stress and psychosomatic complaints? *Journal of Psychosomatic Research*. 65(4): 363-9. doi: 10.1016/j.jpsychores.2008.06.012.
- Hisam, A., Mashhadi, S. F., Faheem, M., Sohail M., Ikhlaq B. i Iqbal, I. (2018). Does playing video games effect cognitive abilities in Pakistani children? *Pak J Med Sci*, 34 (6), 1507-1511. doi: 10.12669/pjms.346.15532.
- Hudek-Knežević, J., Kardum, I. i Lesić, R. (1999). Efekti percipiranog stresa i stilova suočavanja na tjelesne simptome. *Društvena istraživanja*, 8 (4(42)), 543-561. <https://hrcak.srce.hr/20324>
- Ilišin, V. (1999). Slobodno vrijeme mladih s posebnim osvrtom na ruralnourbani kontinuum. *Sociologija i prostor*, (143), 21-44. <https://hrcak.srce.hr/119964>
- Ilišin, V. (2007). Slobodno vrijeme i interesi mladih. U: V. Ilišin i F. Radin (ur.), *Mladi: problem ili resurs* (str. 179-201). Zagreb: Institut za društvena istraživanja u Zagrebu.
- Janković, V. (1967). *Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagoškoj teoriji i praksi*. Zagreb: Pedagoško-književni zbor.
- Jeđud, I. i Novak, T. (2006). Provođenje slobodnog vremena djece i mladih s poremećajima u ponašanju – kvalitativna metoda. *Revija za sociologiju*, 37 (1-2), 77-90. <https://hrcak.srce.hr/13267>
- Kalebić Maglica, B. (2006). Spolne i dobne razlike adolescenata u suočavanju sa stresom vezanim uz školu. *Psihologijske teme*, 15 (1), 7-24. <https://hrcak.srce.hr/11830>
- Kalebić-Maglica, B. (2007). Uloga izražavanja emocija i suočavanja sa stresom vezanim uz školu u percepciji raspoloženja i tjelesnih simptoma adolescenata. *Psihologijske teme*, 16 (1), 1-26. <https://hrcak.srce.hr/20384>
- Klarin, M. (2004). Uloga socijalne podrške vršnjaka i vršnjačkih odnosa u usamljenosti predadolescenata i adolescenata. *Društvena istraživanja*, 13 (6 (74)), 1081-1097. <https://hrcak.srce.hr/16251>
- Klarin, M. i Krasicki, A. (2020). Religioznost i neke dimenzije psihološke dobrobiti kod mladih. *Nova prisutnost*, XVIII (2), 229-242. <https://doi.org/10.31192/np.18.2.1>
- Kolak, I. (2016). Narodna čitaonica cetinska u Sinju. *Glasnik Društva bibliotekara Split*, (14/15), 69-82. <https://hrcak.srce.hr/227604>
- Kozjak Mikić, Z. i Perinović, E. (2008). Suočavanje i psihosomatski simptomi u adolescenciji. *Suvremena psihologija*, 11 (1), 41-52. <https://hrcak.srce.hr/81397>

- Kozjak Mikić, Z., Jokić Begić, N. i Bunjevac, T. (2012). Zdravstvene teškoće i izvori zabrinutosti adolescenata tijekom prilagodbe na srednju školu. *Psihologijske teme*, 21 (2), 317-336. <https://hrcak.srce.hr/89532>
- Kozjak Mikić, Z., Mikić, K. i Odak, H. (2021). Emocionalna uznemirenost i negativne automatske misli učenika tijekom srednjoškolskog obrazovanja. *Socijalna psihijatrija*, 49 (1), 3-23. doi: <https://doi.org/10.24869/spsih.2021.3>
- Kurtović, A. i Živčić Bećirević, I. (2012). Uloga svakodnevnih negativnih događaja u depresivnosti adolescenata. *Društvena istraživanja*, 21 (3 (117)), 671-691. doi: <https://doi.org/10.5559/di.21.3.04>
- Kyriacou, C. (1995). *Temeljna nastavna umijeća*. Zagreb: Educa.
- Lacković-Grgin, K. *Stres u djece i adolescenata: izvori, posrednici i učinci*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lebedina Manzoni, M., Lotar, M. i Ricijaš, N. (2008). Podložnost vršnjackom pritisku i samopoštovanje kod studenata. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 44 (1), 77-92. <https://hrcak.srce.hr/28997>
- Livazović, G. (2018). *Uvod u pedagogiju slobodnog vremena*. Osijek: Hrvatska sveučilišna naknada.
- Lučanin, D. (2014). Mjere prevencije i sprečavanja štetnih posljedica stresa. *Sigurnost*, 56 (3), 223-234. <https://hrcak.srce.hr/127765>
- Ma, L., Hagquist, C. & Kleppang, A. (2020). Leisure time physical activity and depressive symptoms among adolescents in Sweden. *BMC Public Health*, 20. doi: 10.1186/s12889-020-09022-8.
- Macuka, I. (2016). Emocionalni i ponašajni problemi mlađih adolescenata - zastupljenost i rodne razlike. *Ljetopis socijalnog rada*, 23 (1), 65-86. doi: <https://doi.org/10.3935/ljsr.v23i1.97>
- Markuš, D., Andrijašević, M. i Prskalo, I. (2008). Tjelesna aktivnost maturanata. *Odgojne znanosti*, 10 (2 (16)), 349-367. <https://hrcak.srce.hr/29574>
- Martinčević, J. (2010). Provođenje slobodnog vremena i uključenost učenika u izvannastavne aktivnosti unutar škole. *Život i škola*, 56 (24), 29-34. <https://hrcak.srce.hr/63267>
- Matić Tandarić, M. (2019). Slobodnovremenske aktivnosti učenika srednjih škola. *Odgajno-obrazovne teme*, 2 (3-4), 0-0. <https://hrcak.srce.hr/232074>

- Matijašević, B. i Maglica, T. (2022). Slobodno vrijeme u prevenciji problema u ponašanju djece i mladih. *Socijalna psihijatrija*, 50 (1), 75-92. doi: <https://doi.org/10.24869/spsih.2022.75>
- Matulović, I., Rončević, T. i Sindik, J. (2012). Stres i suočavanje sa stresom – primjer zdravstvenog osoblja. *Sestrinski glasnik*, 17 (3), 174-176. <https://hrcak.srce.hr/286837>
- Mavar, M. (2009). Strategije suočavanja sa stresom kod adolescenata. *Acta Iadertina*, 6 (1). <https://hrcak.srce.hr/190073>
- McEwen, B. & Sapolsky, R. (2006) Stress and Your Health. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 91 (2). doi: <https://doi.org/10.1210/jcem.91.2.9994>
- Meščić-Blažević, Lj. (2007). Pedagoška prevencija poremećaja u ponašanju adolescenata. *Pedagojska istraživanja*, 4 (2), 301-306. <https://hrcak.srce.hr/118308>
- Miliša, Z. i Milačić, V. (2010). Uloga medija u kreiranju slobodnog vremena mladih. *Riječki teološki časopis*, 36 (2), 571-590. <https://hrcak.srce.hr/121846>
- Mlinarević, V. (2004). Stilovi slobodnog vremena srednjoškolaca Slavonije i Baranje. *Pedagojska istraživanja*, 1 (2), 241-255. <https://hrcak.srce.hr/139361>
- Mlinarević, V., Miliša, Z. i Proroković, A. (2007). Slobodno vrijeme mladih u procesima modernizacije – usporedba slavonskih gradova i Zadra. *Pedagojska istraživanja*, 4 (1), 81-97. <https://hrcak.srce.hr/118352>
- Moksnes, U., Moljord, I. E., Espnes, G. & Byrne, D. (2010). Leisure time physical activity does not moderate the relationship between stress and psychological functioning in Norwegian adolescents. *Mental Health and Physical Activity*, 3. 17-22. doi: 10.1016/j.mhpa.2009.12.002.
- Novak, M., Ferić, M., Kranželić, V. i Mihić, J. (2019). Konceptualni pristupi pozitivnom razvoju adolescenata. *Ljetopis socijalnog rada*, 26 (2), 155-184. doi: <https://doi.org/10.3935/ljsr.v26i2.294>
- Park, S. & Kim, Y. (2018) Ways of coping with excessive academic stress among Korean adolescents during leisure time. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 13 (1). doi: 10.1080/17482631.2018.1505397
- Polić, R. (2003). Odgoj i dokolica. *Metodički ogleđi*, 10 (2), 25-37. <https://hrcak.srce.hr/6269>
- Popović, G. (2021). Mentalno zdravlje i srednjoškolci. *Bjelovarski učitelj*, 26 (1-3), 79-86. <https://hrcak.srce.hr/272578>

- 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, 725-732.
- Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. *Napredak*, 141(4), 403-410.
- Rattinger, M. (2017). Aktivnosti i društvene mreže u slobodnom vremenu mlađih tinejdžera. *Školski vjesnik*, 66 (2), 222-237. <https://hrcak.srce.hr/187032>
- Rattinger, M. (2018). Odnos slobodnog vremena i kvalitete života srednjoškolaca. *Život i škola*, 64 (1), 43-57. <https://doi.org/10.32903/zs.64.1.4>
- Reić Ercegovac, I. i Koludrović, M. (2010). Akademska samoefikasnost i školski uspjeh adolescenata. *Pedagoška istraživanja*, 7 (1), 111-126. <https://hrcak.srce.hr/118378>
- Reić Ercegovac, I., Peričić, M., Šiško, J. i Bilić, K. (2011). Subjektivna dobrobit i životna očekivanja adolescenata. *Školski vjesnik*, 60 (1), 53-67. <https://hrcak.srce.hr/81755>
- Robinson, A. (2018). Let's Talk About Stress: History of Stress Research. *Review of General Psychology*, 22. doi: 10.1037/gpr0000137
- Romić, M. i Ljubetić, M. (2021). Aktivno suočavanje adolescenata sa stresom kao rezultat zadovoljstva obiteljskim interakcijama. *Nova prisutnost*, XIX (2), 449-462. doi: <https://doi.org/10.31192/np.19.2.15>
- Samara, E. & Ioannidi, V. (2019). The use of leisure time as a structured pedagogical intervention to prevent and mitigate behavioral problems. A case presentation from the point of view of informal learning and education, 4, 1-10. 10.5281/zenodo.2625748.
- Shin, K. & You, S. (2013). Leisure Type, Leisure Satisfaction and Adolescents' Psychological Wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7, 53-62. doi: 10.1017/prp.2013.6.
- Stojčević, A. i Rijavec, M. (2008). Provjera djelotvornosti programa učenja strategija suočavanja sa stresom zbog loše ocjene u osnovnoj školi. *Napredak*, 149 (3), 326-338. <https://hrcak.srce.hr/82744>
- Sunko, E. (2010). Utjecaj okolinskih čimbenika na konzumaciju sredstava ovisnosti kod adolescenata. *Školski vjesnik*, 59 (3.), 415-432. <https://hrcak.srce.hr/82387>
- Šegregur, D., Kuhar, V. i Paradžik, P. (2014). Utjecaj masmedija na život adolescenata. *Media, culture and public relations*, 5 (1), 81-86. <https://hrcak.srce.hr/122446>



- Šimić, K. (2017). Suočavanje studenata sa stresnim ispitnim situacijama. *Acta Iadertina*, 14 (2), 0-0. <https://hrcak.srce.hr/199700>
- Timonen, J., Niemelä, M., Hakko, H., Alakokkare, A. & Räsänen, S. (2021). Associations between Adolescents' Social Leisure Activities and the Onset of Mental Disorders in Young Adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 50. doi: 10.1007/s10964-021-01462-8.
- Tokarski, W. & Zarotis, G. F. (2020). Definition, concepts and research about leisure time. *International Journal of Innovative Research and Knowledge*, 5, 139-149.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S. & Winefield, A. (2009). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of adolescence*, 33, 173-86. doi: 10.1016/j.adolescence.2009.03.013.
- UNICEF. (2021). The state of the world's children 2021: On my mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health. <https://www.unicef.org/media/108036/file/SOWC-2021-executive-summary.pdf> (pristupljeno 11. lipnja 2023.)
- Valjan Vukić, V. (2013). Slobodno vrijeme kao „prostor” razvijanja vrijednosti u učenika. *Magistra Iadertina*, 8 (1), 59-73. <https://hrcak.srce.hr/122641>
- Vidulin-Orbanić, S. (2008). Fenomen slobodnog vremena u postmodernom društvu. *Metodički obzori*, 3(2008)2 (6), 19-33. <https://hrcak.srce.hr/32748>
- Vrkić Dimić, J. (2005). Stvarne i željene aktivnosti studenata u slobodnom vremenu. *Pedagoška istraživanja*, 2 (2), 313-325. <https://hrcak.srce.hr/139322>
- Vulić-Prtorić, A. (1997). Koncept suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata i načini njegova mjerenja. *Radovi Filozofskog fakulteta u Zadru*, 36 (13), 135-146.
- Woods, H. & Scott, H.. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.05.008.
- Zhang, J. & Zheng, Y. (2017). How do academic stress and leisure activities influence college students' emotional well-being? A daily diary investigation. *Journal of adolescence*, 60, 114-118. doi: 10.1016/j.adolescence.2017.08.003.
- Zotović, M. (2002). Stres i posledice stresa: Prikaz transakcionističkog teorijskog modela. *Psihologija*, 53 (1-2), 3-23.



## Internetski izvori

Strategija razvoja grada Sinja za razdoblje od 2015. do 2020. godine.

<http://www.sinj.hr/wp-content/uploads/2018/03/Strategija-razvoja-grada-Sinja-za-razdoblje-2015.-2020.-godina.pdf> (pristupljeno 1. lipnja 2023.)

Strategija razvoja sporta Grada Sinja 2016. - 2021. godine

[https://www.sportsinj.com/images/dokumenti/temeljni\\_dokumenti/STRATEGIJA\\_SP ORTA\\_2016.pdf](https://www.sportsinj.com/images/dokumenti/temeljni_dokumenti/STRATEGIJA_SP ORTA_2016.pdf) (pristupljeno 1. lipnja 2023.)

Strateški razvojni program grada Sinja iz 2007. <http://www.sinj.hr/wp-content/uploads/2018/03/Stratetki-razvojni-program-Grada-Sinja.pdf>

<http://www.sinj.com.hr/vodic/povijest-nogometa> (pristupljeno 1. lipnja 2023.)

<http://www.sinjske-novine.kus-sinj.hr/pdf/Sinjske%20novine%2019.pdf> (pristupljeno 6. lipnja 2023.)

## POPIS SLIKA

<i>Slika 1.</i> Prikaz raspodjele učenika prema razredu koji pohađaju .....	60
<i>Slika 2.</i> Prikaz raspodjele učenika prema mjestu stanovanja .....	61
<i>Slika 3.</i> Dijagram raspršenja odnosa skale slobodnog vremena i skale samoprocjene stresa .	95

## POPIS TABLICA

<i>Tablica 1.</i> Deskriptivna analiza nezavisnih varijabli .....	59
<i>Tablica 2.</i> Deskriptivni podatci količine slobodnog vremena .....	61
<i>Tablica 3.</i> Deskriptivni podatci za aktivnosti u slobodnom vremenu.....	62
<i>Tablica 4.</i> Deskriptivni podatci samoprocjene stresa .....	64
<i>Tablica 5.</i> Vrijednosti Mann-Whitney U testa za aktivnosti u slobodnom vremenu učenika s obzirom na spol.....	65
<i>Tablica 6.</i> Vrijednosti Mann-Whitney U testa za aktivnosti u slobodnom vremenu učenika s obzirom na vrstu škole .....	67
<i>Tablica 7.</i> Vrijednosti Kruskal-Wallis H testa za aktivnosti u slobodnom vremenu učenika s obzirom na razred .....	70
<i>Tablica 8.</i> Vrijednosti Mann-Whitney U testa za aktivnosti u slobodnom vremenu učenika s obzirom na mjesto stanovanja .....	73
<i>Tablica 9.</i> Provođenje slobodnog vremena prema školskom uspjehu .....	75
<i>Tablica 10.</i> Vrijednosti Kruskal-Wallis H testa za aktivnosti u slobodnom vremenu učenika s obzirom na količinu slobodnog vremena .....	79
<i>Tablica 11.</i> Vrijednosti Mann-Whitney U testa samoprocjene stresa učenika s obzirom na spol.....	83
<i>Tablica 12.</i> Vrijednosti Mann-Whitney U testa samoprocjene stresa učenika s obzirom na vrstu škole.....	85
<i>Tablica 13.</i> Vrijednosti Kruskal-Wallis H testa samoprocjene stresa učenika s obzirom na razred.....	86
<i>Tablica 14.</i> Vrijednosti Mann-Whitney U testa samoprocjene stresa učenika s obzirom na mjesto stanovanja.....	88
<i>Tablica 15.</i> Vrijednosti Kruskal-Wallis H testa samoprocjene stresa učenika s obzirom na školski uspjeh.....	90
<i>Tablica 16.</i> Vrijednosti Kruskal-Wallis H testa samoprocjene stresa učenika s obzirom na količinu slobodnog vremena.....	92
<i>Tablica 17.</i> Korelacija skale slobodnog vremena (PEAT score) i skale stresa (PSS score) ...	94
<i>Tablica 18.</i> Korelacija aktivnosti slobodnog vremena i razine stresa.....	96

## **PRILOZI**

### **PRILOG 1.**

#### **ANKETNI UPITNIK**

##### **Slobodno vrijeme i stres kod učenika grada Sinja**

Dragi učenici i drage učenice,

pred vama se nalazi anketni upitnik o stresu i načinima provođenja slobodnoga vremena. Cilj je upitnika ispitati odnos odabira aktivnosti slobodnoga vremena i razine stresa kod učenika grada Sinja. Anketa je dobrovoljna i u potpunosti anonimna, a prikupljeni podatci koristit će se isključivo za potrebe izrade diplomskoga rada na Odsjeku za pedagogiju Filozofskoga fakulteta u Splitu. Molimo vas da pažljivo pročitate pitanja te iskreno odgovorite jer nas uistinu zanima vaše iskustvo.

Unaprijed zahvaljujemo na suradnji!

#### **I. SOCIODEMOGRAFSKA OBILJEŽJA**

Označite podatke koji se odnose na Vas.

##### **1. Spol:**

- a) muški
- b) ženski

##### **2. Škola:**

- a) strukovna škola
- b) gimnazija

##### **3. Razred:**

- a) 1.
- b) 2.

c) 3.

d) 4.

**4. Živim:**

a) u selu

b) u gradu

**5. Školski uspjeh na kraju prethodne godine:**

a) nedovoljan (1)

b) dovoljan (2)

c) dobar (3)

d) vrlo dobar (4)

e) odličan (5)

**II. AKTIVNOSTI SLOBODNOG VREMENA**

**6. Koliko prosječno slobodnoga vremena imate u danu?**

a) manje od jednog sata

b) od jedan do tri sata

c) više od tri sata

U sljedećoj tablici ponuđene su tvrdnje o aktivnostima provođenja slobodnoga vremena. Molimo da na skali od 1 do 5 za svaku od njih označite odgovor koji se najviše odnosi na Vas odnosno koliko često obavljate navedene aktivnosti. Vrijednosti skale su sljedeće: 1 – nikada, 2 – gotovo nikada, 3 – ponekad, 4 – često, 5 – uvijek.

	<b>1 nikada</b>	<b>2 gotovo nikada</b>	<b>3 ponekad</b>	<b>4 često</b>	<b>5 uvijek</b>
1. Družim se s prijateljima.	1	2	3	4	5
2. Slušam glazbu.	1	2	3	4	5
3. Gledam televiziju.	1	2	3	4	5
4. Koristim društvene mreže (Instagram, TikTok, Snapchat i sl.).	1	2	3	4	5
5. Igram igrice na mobitelu i/ili nekom drugom uređaju.	1	2	3	4	5
6. Gledam serije i/ili filmove.	1	2	3	4	5
7. Izlazim u kafiće i/ili diskoklubove.	1	2	3	4	5
8. Odlazim na tulum/zabave.	1	2	3	4	5
9. Bavim se sportom.	1	2	3	4	5
10. Odlazim na utakmice.	1	2	3	4	5
11. Šetam.	1	2	3	4	5
12. Odlazim u trgovačke centre.	1	2	3	4	5
13. Odlazim u kazalište.	1	2	3	4	5
14. Odlazim na izložbe.	1	2	3	4	5
15. Čitam (knjige, stripove i sl.).	1	2	3	4	5
16. Putujem.	1	2	3	4	5
17. Bavim se hobijima.	1	2	3	4	5
18. Sudjelujem u vjerskim aktivnostima.	1	2	3	4	5
19. Volontiram.	1	2	3	4	5
20. Kuham.	1	2	3	4	5
21. Bavim se fotografijom.	1	2	3	4	5
22. Pohađam tečaj stranoga jezika.	1	2	3	4	5

23. Pohađam glazbenu školu.	1	2	3	4	5
-----------------------------	---	---	---	---	---

### III. PERCEPCIJA STRESA

Pitanja koja slijede odnose se na Vaše osjećaje i misli tijekom posljednjih mjesec dana. Molimo da na skali od 1 do 5 za svako od njih označite odgovor koji se najviše odnosi na Vas. Vrijednosti skale su sljedeće: 1 – nikada, 2 – gotovo nikada, 3 – ponekad, 4 – često, 5 – uvijek.

	<b>1 nikada</b>	<b>2 gotovo nikada</b>	<b>3 ponekad</b>	<b>4 često</b>	<b>5 uvijek</b>
1. Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana osjećali uznemireno zbog nečega što se dogodilo neočekivano?	1	2	3	4	5
2. Koliko često ste u posljednjih mjesec dana osjećali kao da nemate kontrolu nad važnim stvarima u vašem životu?	1	2	3	4	5
3. Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana osjećali nervozno i pod stresom?	1	2	3	4	5
4. Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili sigurni u svoju sposobnost za rješavanje osobnih problema?	1	2	3	4	5
5. Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali dojam da vam sve u životu ide „po planu“?	1	2	3	4	5
6. Koliko često ste u posljednjih mjesec dana osjećali da se ne možete nositi sa svim Vašim obavezama?	1	2	3	4	5
7. Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili u mogućnosti kontrolirati stresne podražaje u Vašem životu?	1	2	3	4	5
8. Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali dojam da držite stvari pod kontrolom?	1	2	3	4	5
9. Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana ljutili zbog stvari koje su bile izvan vaše kontrole?	1	2	3	4	5
10. Koliko često ste u posljednjih mjesec dana imali osjećaj da su vam se teškoće u životu toliko nagomilale da ih niste mogli nadvladati?	1	2	3	4	5

SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

**IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

kojom ja **Marinela Vrdoljak**, kao pristupnica za stjecanje zvanja magistricice **pedagogije i edukacije hrvatskog jezika i književnosti**, izjavljujem da je ovaj diplomski rad rezultat isključivo mogega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio diplomskoga rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga diplomskoga rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 22. rujna 2023.

Potpis 



**Izjava o pohrani diplomskog rada u Digitalni repozitorij Filozofskog fakulteta u Splitu**

Student/ica: Marinela Vrdoljak

Naslov rada: Slobodno vrijeme i stres kod učenika grada Sinja

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Pedagogija

Vrsta rada: Diplomski rad

Mentor/ica rada: izv. prof. dr. sc. Ines Blažević

Članovi povjerenstva:

prof. dr. sc. Ivana Batarelo Kokić

izv. prof. dr. sc. Ines Blažević

doc. dr. sc. Anita Mandarić Vukušić

Ovom izjavom potvrđujem da sam autorica predanog diplomskog rada i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude **rad u otvorenom pristupu**.

Split, 22. rujna 2023.

Potpis studenta/studentice:



## SAŽETAK

Uz rad, slobodno je vrijeme važan dio čovjekova života još od početka razvoja ljudske civilizacije. Slobodno vrijeme predstavlja vrijeme oslobođeno od obveza u kojem se osoba može posvetiti aktivnostima prema vlastitom izboru. Ono je posebno važno za mlade s obzirom na to da raspoložu velikom količinom slobodnog vremena u kojem mogu razvijati svoje vještine, otkrivati talente i izgrađivati svoj identitet. Mladi su tijekom razdoblja adolescencije izloženi brojnim izazovima i promjenama koje im mogu predstavljati izvor stresa, stoga je važno na koji način provode svoje slobodno vrijeme jer im ono može biti pomoći u suočavanju sa stresom. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost slobodnog vremena i razine stresa kod učenika grada Sinja. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 343 učenika iz gimnazije i strukovnih škola na području grada Sinja. Rezultati istraživanja pokazali su kako mladi na području grada Sinja svoje slobodno vrijeme provode gotovo jednako kao i mladi u ostatku Republike Hrvatske pa se tako u svoje slobodno vrijeme druže s prijateljima, koriste društvene mreže, slušaju glazbu i šetaju, a najmanje sudjeluju u kulturnim aktivnostima. Pokazalo se kako mladi iz ruralnih sredina više gledaju televiziju i značajno se manje bave sportom u odnosu na mlade iz područja grada što ukazuje na slabije mogućnosti mladih u ruralnim područjima. Učenici su izloženi umjerenom razini stresa. Zaključno se pokazalo kako postoji blaga povezanost slobodnog vremena i razine stresa kod učenika iz čega proizlazi važnost suradnje obitelji, škole i lokalne zajednice u kreiranju prilika za aktivno i kvalitetno korištenje slobodnog vremena mladih.

**Ključne riječi:** slobodno vrijeme, stres, srednjoškolci, adolescencija, grad Sinj

## SUMMARY

Along with work, leisure time has been an important part of human life since the beginning of the development of human civilization. Leisure time is time freed from obligations in which a person can devote himself to activities of his own choice. It is especially important for young people, considering that they have a large amount of leisure time in which they can develop their skills, discover talents and build their identity. During adolescence, young people are exposed to numerous challenges and changes that can be a source of stress for them, so it is important how they spend their leisure time because it can help them cope with stress. The aim of this research was to examine the connection between leisure time and stress levels among the students of the city of Sinj. A total of 343 students of grammar schools and vocational schools in the area of Sinj participated in the research. The results of the research show that young people in the area of Sinj spend their leisure time almost the same as young people in the rest of the Republic of Croatia, so in their leisure time they hang out with friends, use social networks, listen to music and walk, and participate least in cultural activities. It was shown that young people from rural areas watch more television and play sports significantly less than young people from urban areas, which indicates weaker opportunities for young people in rural areas. Students are exposed to a moderate level of stress. In conclusion, it was shown that there is a slight connection between leisure time and the level of stress among students, from which comes the importance of cooperation between families, schools and the local community in creating opportunities for the active and quality use of young people's leisure time.

**Keywords:** leisure time, stress, high school students, adolescence, city of Sinj