

# KREIRANJE ZDRAVIH ŽIVOTNIH NAVIKA U SLOBODNOM VREMENU

---

**Pilić, Anđela**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:172:529487>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-12**

*Repository / Repozitorij:*

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



**SVEUČILIŠTE U SPLITU  
ODSJEK ZA SOCIOLOGIJU**

**ZAVRŠNI RAD**

**KREIRANJE ZDRAVIH ŽIVOTNIH NAVIKA U SLOBODNOM VREMENU**

**ANDELA PILIĆ**

**SPLIT, 2024.**

**ODSJEK ZA SOCIOLOGIJU  
JEDNOPREDMETNI STUDIJ SOCIOLOGIJE**

**ZAVRŠNI RAD**

**KREIRANJE ZDRAVIH ŽIVOTNIH NAVIKA U SLOBODNOM VREMENU**

**Studentica:  
Anđela Pilić**

**Mentorica:  
prof. dr. sc. Sanja Stanić**

**SPLIT, rujan 2024**

## Sadržaj

1. UVOD .....	4
2. ODREĐENJE I OBILJEŽJA SLOBODNOG VREMENA .....	6
1.2. Žene i slobodno vrijeme .....	8
1.3. Slobodno vrijeme mladih .....	9
1.4. Stvarne i željene aktivnosti studenata .....	11
2. ŽIVOTNI STIL KAO PREPOZNATLJIV NAČIN ŽIVOTA.....	13
2.1. Zdrave navike kao dio životnog stila .....	16
2.2. Kvaliteta života .....	17
3. METODOLOŠKI ASPEKT ISTRAŽIVANJA .....	19
3.1. PREDMET ISTRAŽIVANJA .....	19
3.2. ISTRAŽIVAČKI CILJEVI.....	19
3.3. HIPOTEZE U ISTRAŽIVANJU .....	19
3.4. METODA ISTRAŽIVANJA .....	20
3.5. Uzorak i uzorkovanje: .....	20
3.6. Operacionalni okvir istraživanja .....	21
3.7. Konceptualni okvir istraživanja.....	22
4. EMPIRIJSKI ASPEKT ISTRAŽIVANJA.....	23
4.1. Strukturalna obilježja sudionika/ica .....	23
4.2. Slobodno vrijeme .....	25
4.3. Navike u slobodnom vremenu.....	29
5. ZAKLJUČAK .....	37
6. LITERATURA .....	39
7. PRILOZI.....	40
8. SAŽETAK .....	45
9. SUMMARY .....	46
10. BILJEŠKE O AUTORICI .....	47

# 1. UVOD

Slobodno vrijeme predstavlja ključnu komponentu svakodnevnog života, posebno u kontekstu razvoja zdravih životnih navika. U sociološkom smislu, slobodno vrijeme se definira kao vrijeme izvan društveno obveznog rada koje pojedincu pruža mogućnost da po vlastitom izboru odabere aktivnosti koje ga opuštaju, razvijaju, educiraju ili zabavljaju. Brojni autori ponudili su različite definicije slobodnog vremena. Slobodno vrijeme neki smatraju da obuhvaća aktivnosti koje osoba po slobodnoj volji odabire radi osobnog razvoja i odmora, neki ga vide kao prostor za otkrivanje vlastitih interesa i ambicija, a neki u njegovoj definiciji naglašavaju odmor i zabavu, uz slobodan izbor aktivnosti koje pojedinca ispunjavaju i opuštaju. Proučavanje slobodnog vremena važno je jer ono ima direktan utjecaj na oblikovanje osobnosti i životnog stila pojedinca.

Sociologija slobodnog vremena proučava čimbenike koji utječu na to kako ljudi provode svoje slobodno vrijeme te kako se ta aktivnost odražava na njihov osobni razvoj i kvalitetu života. Jedan od ključnih izazova u današnjem društvu je uspostavljanje ravnoteže između rada i slobodnog vremena. Sve veća upotreba tehnologije i digitalnih medija smanjila je tjelesnu aktivnost i povećala mentalne izazove, osobito kod mladih ljudi. Ovaj trend stvara zabrinutost za mentalno i tjelesno zdravlje studenata, čije se slobodno vrijeme sve više ispunjava aktivnostima koje ne zahtijevaju tjelesni napor, što dugoročno može negativno utjecati na zdravlje i sposobnosti mladih. Kreiranje zdravih životnih navika u slobodnom vremenu stoga postaje važno pitanje u suvremenom društvu. Dobra organizacija slobodnog vremena ključna je za unapređenje života pojedinca, jer slobodno vrijeme može biti prilika za razvoj sposobnosti, istraživanje interesa, te stvaranje uvjeta za tjelesno i mentalno blagostanje.

Studenti, kao specifična društvena skupina, suočeni su s izazovima balansiranja obveza studiranja i stvaranja/održavanja zdravih navika u slobodnom vremenu. Kreiranje zdravih životnih navika unutar njihovog slobodnog vremena može dugoročno pozitivno utjecati na njihove akademske uspjehe, ali i na opće zdravlje i zadovoljstvo životom. Zato je bitno analizirati kako studenti koriste svoje slobodno vrijeme i koje su im aktivnosti dostupne u svrhu razvoja zdravih navika. Slobodno vrijeme nudi priliku za razvijanje i njegovanje zdravih životnih navika, no istovremeno se suočava s izazovima koji proizlaze iz modernog načina života, poput povećane upotrebe tehnologije i smanjene tjelesne aktivnosti. Kreiranje prostora u kojem će mladi, a pogotovo studenti, razvijati zdrave navike ključno je za njihov dugoročan uspjeh i dobrobiti.

Rad se sastoji od od tri dijela: teorijski, metodološki i empirijski. Teorijski dio rada podijeljen je u dva poglavlja.

U prvom poglavlju govori se određenju i obilježjima koncepta slobodnog vremena te promjenama u njegovom shvaćanju i razvoju. Zatim se raspravlja o značaju slobodnog vremena za mlade te se kroz prikaz nekoliko istraživanja saznaje na koji način oni ispunjavaju i provode svoje slobodno vrijeme.

Drugo poglavlje rada govori o povezanosti između životnog stila, kvalitete života i zdravih navika. Ističe se kako životni stil oblikuje identitet pa tako i kvalitetu života pojedinca, a ovisi o različitim čimbenicima.

Metodološki dio rada razrađuje se u trećem poglavlju te se opisuju postavljeni istraživački ciljevi, hipoteze, metoda i uzorak istraživanja uz prikazane konceptualne i operacionalne okvire istraživanja.

Kroz četvrto poglavlje razrađuje se empirijski dio rada te iznose se rezultati istraživanja te njegovi zaključci.

Na samom kraju prikazani su popis korištene literature u istraživanju, prilozi, sažetak te bilješke o autorici.

## 2. ODREĐENJE I OBILJEŽJA SLOBODNOG VREMENA

Sociologija slobodnog vremena se može definirati kao sociologija koja se bavi „proučavanjem relevantnih čimbenika koji uvjetuju promjene između radnog i neradnog vremena, objektivnim uvjetima koji modificiraju odnose između segmenata slobodnog vremena te dokoličarskim aktivnostima koje determiniraju razvoj ličnosti u okvirima slobodnog vremena (Todorić prema Farkaš, 2014, 39). Slobodno vrijeme je namijenjeno za čovjekove osobne potrebe van društvenih obveza. Ono obuhvaća aktivnosti koje pojedinac po slobodnoj volji odabire da bi se relaksirao, odmorio, razveselio ili pak na neki način educirao i usavršavao na nekom području svoje osobnosti (Badrić i Prskalo prema Plenković, 2011).

Rosić i Kuhar nude uži pogled na definiciju slobodnog vremena. Rosić ga opisuje kao prostor za razvoj i ispitivanje vlastitih sposobnosti, otkrivanje interesa i ambicija, kao i za samoproučavanje i prilagođavanje okolini važnoj za osobno ostvarenje. S druge strane, Kuhar smatra da slobodno vrijeme predstavlja periode kada pojedinac ne radi ni pohađa školu, već se opušta i zabavlja, birajući aktivnosti koje ga ispunjavaju i vesele. Prva definicija ne uključuje vremensku dimenziju, a druga izostavlja aspekte razvoja i unapređenja sposobnosti (Smajović, 2023).

Najvažnije za razumijevanje slobodnog vremena je to da se ono u modernom kontekstu smatra posljedicom šire podjele rada koja je povezana s procesom modernizacije. Dok se raspravlja o tome može li se koncept slobodnog vremena primijeniti na predmoderna društva i je li njihovo slobodno vrijeme bilo drugačije, važno je uočiti da moderno slobodno vrijeme nije samo neka univerzalna pojava. Ono je proizašlo iz promjena u organizaciji rada tijekom industrijske revolucije, kada je rad postao strukturiran prema vremenskim standardima, pod strogim upravljanjem i često u okviru specifičnih radnih odnosa. U suvremenom društvu, slobodno vrijeme omogućava ljudima relativnu slobodu da sami odabiru svoje aktivnosti i uživaju u njima, iako nije nužno da je cijelo to vrijeme izvan radnog okruženja (Roberts, 2015). Posljednjih 40 godina značajan izazov dolazi iz sociologije potrošnje. Ovaj izazov pojavio se u kontekstu rastuće potrošnje na slobodno vrijeme u bogatijim zemljama, koja je rasla znatno brže od samog slobodnog vremena (Roberts, 2015).

Pioniri sociologije slobodnog vremena 1960-ih bili su inspirirani poviješću rasta slobodnog vremena. Kao najvažniji trend, uočili su smanjenje radnog vremena od industrijske revolucije nadalje: od 12 na 10, pa na 8 sati radnog dana. Vikend se proširio s jednog na dva puna dana, a poraslo je i pravo na godišnje odmore. Pritom su shvatili da radnici sve više vremena provode u

slobodno vrijeme nego na poslu. No, bilo je i skeptika poput Harolda Wilenskog koji su upozoravali da većina dodatnog slobodnog vremena ide mladima i umirovljenicima, dok se smanjenje radnih sati odnosi uglavnom na radnike u proizvodnji (Roberts, 2015). Stanley Parker preimenovala je i proširio koncepte u tipologiju odnosa između rada i slobodnog vremena - *produžetak*, *neutralnost* i *opozicija*, tvrdeći da je produžetak najvjerojatniji kad ljudi smatraju svoj posao zanimljivim, kad se identificiraju sa svojim radnim ulogama i kolegama. S druge strane, opozicija je vjerojatna kad ljudi smatraju svoj posao neugodnim te proslavljaju kraj smjene radeći stvari koje uživaju uglavnom zato što su drugačije (Roberts, 2015).

Povećanje potrošnje i aktivnosti u slobodno vrijeme dovelo je do širenja industrije slobodnog vremena, koja je postala glavni, ako ne i najvažniji izvor novih radnih mjesta u zemljama diljem svijeta (Roberts, 2015). Slobodno vrijeme smatra se kao „promjenjiva društvena pojava i moderan fenomen“ koji utječe na mnoga područja društvenoga života (Vidulin-Orabić, 2008). Tijekom dvadesetog stoljeća, a značajnije nakon Drugog svjetskog rata, provođenje slobodnog vremena zadobiva sadržajnu i bogatiju formu kroz kazališta, knjižnice, čitaonice, športske aktivnosti, raznovrsna udruženja i sl. Obitelj i škola izdižu se kao glavni način provođenja slobodnog vremena. U suvremenom društvu slobodno vrijeme predstavlja „prostor samoaktualizacije i samoostvarenja osobnosti“ (Previšić prema Vidulin-Orabić, 2008) u kojem čovjek slobodno raspoložuje svojim amaterskim aktivnostima. Rast slobodnog vremena nije rezultirao opuštenim životima za sve. Naprotiv, stvorio je podijeljena društva. S jedne strane, tu su oni koji rade dugi radni tjedan u dobro plaćenim zanimanjima te su veliki potrošači slobodnog vremena. S druge strane, tu su oni koji rade u nisko plaćenim i nesigurnim zanimanjima čije vlastito slobodno vrijeme podliježe ozbiljnim ograničenjima u pogledu vremena i novca (Roberts, 2015).

Slobodno vrijeme postaje sve popularnija tema u svakodnevnom životu čovjeka. U proučavanju slobodnog vremena neodvojiv je njegov odnos s radom jer radna uloga dalje oblikuje čovjekovo slobodno vrijeme: hoće li čovjek odabrati radnje koje ne zahtijevaju aktivnost te će ga pasivno provoditi ili će svoje slobodno vrijeme ispuniti kreativnim aktivnostima koje će onda indirektno utjecati na radnu ulogu (Martinić prema Farkaš, 2014). Kroz rad i slobodno vrijeme čovjek oblikuje svoj način i stil života.

Slobodno vrijeme pretpostavlja oslobođenje od stresa, pritisaka, velikih obveza, ispunjeno aktivnostima i sadržajima koje čovjeka opuštaju, izgrađuju i omogućuju mladom čovjeku da istraži i otkrije svoje potencijale, interese i sposobnosti. U unapređenju života pojedinca važnu ulogu igra dobra organizacija aktivnosti u slobodnom vremenu (Vrkić Dimić, 2005). Slobodno vrijeme je



značajno pod utjecajem virtualnog svijeta što za sobom vuče zabrinutost za mentalno zdravlje. Globalizacija i tehnološka dostignuća rezultiraju odabiranjem aktivnosti u slobodnom vremenu koje traže minimalan tjelesni napor što za posljedicu ima narušavanje zdravlja i razvoja mladog čovjeka (Badrić i Prskalo, 2011).

Sve aktivnosti vezane uz slobodno vrijeme odvijaju se izvan obaveznog društvenog rada, omogućavajući pojedincu slobodu izbora i visoku razinu intrinzične motivacije, bez obzira na to jesu li fokusirane na odmor, razonodu ili osobni razvoj. Ne postoji univerzalno prihvaćena definicija slobodnog vremena, a koncept postaje sve manje jednostavan. Zarotis i Tokarski ističu da slobodno vrijeme može imati različita značenja, ovisno o tome kako ga pojedinci doživljavaju i provode. Također, napominju da rad i slobodno vrijeme više nisu strogo odvojeni; rad se može pretvoriti u slobodno vrijeme i obrnuto. U vezi s odnosom između slobodnog vremena i rada, možemo istaknuti tri teorijske perspektive: teoriju kontrasta (gdje je slobodno vrijeme suprotno radu i služi kao vrijeme revitalizacije), teoriju proporcije (gdje slobodno vrijeme dijeli sličnosti s radom) i teoriju neutralnosti (gdje su slobodno vrijeme i rad neovisne sfere života) (Smajović, 2023).

## 1.2. Žene i slobodno vrijeme

Nedostaci žena u slobodnom vremenu proizlaze iz dvostrukog radnog vremena, gdje kućanski poslovi i briga o djeci ostaju primarno na ženama. Vremenski proračuni pokazuju da muškarci obavljaju više kućanskih poslova nego u prošlosti, ali da žene i dalje obavljaju znatno više poslova od muškaraca. Vremenski proračuni konzistentno pokazuju da žene s plaćenim poslovima imaju manje slobodnog vremena od svojih muških partnera. Kada se uključe svi muškarci i žene, isti vremenski proračuni pokazuju da ukupno gledano spolovi imaju otprilike jednako slobodnog vremena: smanjeno slobodno vrijeme žena s plaćenim poslovima nadoknađeno je proširenjem slobodnog vremena nezaposlenih žena. Unatoč tome, dokazi pokazuju da je ukupno gledano slobodno vrijeme žena više fragmentirano (manje je vjerojatno da će od muškaraca uživati u dugim, neprekinutim razdobljima slobodnog vremena), i manje je vremena žena u slobodnom vremenu provedeno u situacijama koje su rezervirane samo za odrasle osobe (Roberts, 2015).

### 1.3. Slobodno vrijeme mladih

Način na koji pojedinac provodi svoje slobodno vrijeme ima važnu ulogu u njegovom cjelokupnom životu jer je to vrijeme kada osoba ima najviše kontrole nad tijekom slobodnog vremena i kada radi ono što joj najviše odgovara. Produktivno iskorištavanje slobodnog vremena povezano je sa smanjenjem životnih stresora. Slobodno vrijeme je prostor u kojem se zadovoljavaju potrebe pojedinca kroz različite aktivnosti koje bude pozitivne emocije te na taj način odmiču čovjeka od stresnih obveza.

Ispunjavanje slobodnog vremena kod mladih govori o njihovoj kreativnosti, radoznalosti i organizaciji što može utjecati na promjene u životu. Razvoj društva, tehnike, tehnologije i komunikacije koje je donijela globalizacija povećava prostor za provođenje slobodnog vremena mladih. Kroz upoznavanje i istraživanje različitih područja i aktivnosti mladi razvijaju svoju individualnost. Važno je znati da je slobodno vrijeme određeno društvenim položajem mladih, njihovim životnim iskustvom, izgrađenim navikama, potrebama i mogućnostima što im pruža sredina. Suvremeni način življenja donio je užurbanost, napetost i brojne obveze što s druge strane zahtijeva vrijeme u kojem će se pojedinac opustiti, regenerirati i obnoviti svoju energiju (Vidulin-Orbanić, 2008). Vidulin-Orbanić u poimanju slobodnog vremena kod mladih uviđa četiri potrebe: potreba za zabavom, za odmorom, rekreacijom i za kulturnim aspektom provođenja slobodnog vremena (Vidulin-Orbanić, 2008). Zabava i razonoda služe ispunjavanju vremena koje ostaje nakon uobičajenih zadataka i obveza.

Vrijeme odmora može se provesti uz televiziju, čitanje knjiga, tehnikama opuštanja i sličnim aktivnostima bez intelektualnog napora. Mlade osobe koje odabiru svoje slobodno vrijeme ispuniti produktivnim aktivnostima s različitim sadržajem, pozitivno utječu na svoj razvoj. Već duže vremena u sklopu školskih aktivnosti postoje brojna okupljanja djece i mladih kroz šport, kulturno-umjetničke, tehničke aktivnosti, udruge, organizacije i slično. U prvom desetljeću 21. stoljeća mlade su prvenstveno zanimale aktivnosti u kojima osjećaju ugodu, užitek, zabavu, relaksaciju, a one koje zahtijevaju intelektualni, emocionalni i tjelesni angažman nakon kratkotrajnog zanosa, počinju predstavljati napor (Vidulin-Orbanić, 2008).

Kultura mladih i njihovo ponašanje u slobodnom vremenu otkrivaju što mladi misle jer se odnosi na ono što mladi osjećaju, vrednuju i čemu daju na važnosti, a što se može primijetiti u njihovom životu, jeziku, glazbi, modi itd. Kultura predstavlja način života nekog društva te

uključuje znanje, vjerovanje, umjetnost, moral i običaje (Eagleton prema Vidulin-Orbanić, 2008). Ona je „povijesna i društvena kategorija“ koja se mijenja kao i društvo te ujedno i prenosi tradiciju (Vidulin-Orbanić, 2008). Vrijeme koje provodimo razmišljajući o društvenoj dinamici i oblikovanju kritičkog mišljenja prema istoj, odnosi se na kulturni aspekt slobodnog vremena, a s kojim se povezuje obrazovni sustav koji treba obrazovati kako kvalitetno organizirati vrijeme (Chauchard prema Vidulin-Orbanić, 2008). Kultura provođenja slobodnog vremena odnosi se na produktivan i konstruktivan aspekt korištenja slobodnog vremena – to vrijeme je područje u kojem se njeguje osobnost u svakom aspektu, razvijaju se vještine, talenti, hobiji te se unapređuje kritičko promišljanje i kultura življenja (Vidulin-Orbanić, 2008).

Kroz istraživanja saznalo se da mladi slobodno vrijeme provode u zabavnim, a manje u obrazovnim i edukativnim aktivnostima (Brkljačić i sur, 2012). U Hrvatskoj su istraživanja također pokazala poprilično stabilan obrazac provođenja slobodnog vremena kod mladih: druženja, izlasci, mediji, razonoda, a aktivnosti koje su vezane uz edukaciju i osobni razvoj su rjeđe zastupljene (Ilišin prema Boulliet, 2008). Nestrukturirane aktivnosti kao i zabava mogu pridonijeti rizičnim ponašanjem mladih zato je važno da neki dio slobodnog vremena provode u strukturiranim aktivnostima.

Istraživanje studenata na Sveučilištu u Zagrebu pokazalo je da kao željeni način provođenja slobodnog ponajviše jest druženje s prijateljima, djevojkom ili dečkom (kao i druženje s članovima obitelji), izleti i boravak u prirodi, zatim odmor, opuštanje, relaksacija (pasivan odmor, spavanje itd.). U rijetke načine provođenja slobodnog vremena navedene su aktivnosti poput putovanja, čitanja, različite vrste edukacija te gledanje TV programa. Također je uočen slab interes za kina, kazališta, izložbe, koncerte i slično. Isto tako, nezadovoljstvo između usklađenosti idealnog i stvarnog slobodnog vremena znakovito je kod većeg broja studenata. Kao razlozi nezadovoljstva navođeni su količina slobodnog vremena i novca, zatim vlastita neorganiziranost ili lijenost, umor, slaba ponuda aktivnosti i druge (Boulliet, 2008).

Istraživanjem zagrebačkih studenata 2012. godine pokazalo se da studenti najviše slobodnog vremena provode kod kuće, zatim u drugim različitim zatvorenim mjestima (kuća prijatelja, kino, kazalište), zatim vani i/ili sportskim terenima te prirodi. Najveću količinu slobodnog vremena provodili su u socijalnim kontaktima (većinu s prijateljima), zatim gledajući TV, proučavajući zanimljivosti i informativni sadržaj, zatim izležavajući se i ne radeći ništa, u manjoj mjeri su čitali knjige ili časopise te su najmanje vremena posvećivali duhovnim/religioznim aktivnostima kao i humanitarnom radu i političkim aktivnostima (Brkljačić i sur, 2012). Također, istraživanje je

pokazalo da studenti koji imaju više slobodnog vremena se više bave strukturiranim aktivnostima (druženje, šetnje, informiranje, više vježbanja, bavljenje hobijima i slično), zadovoljniji su svojim slobodnim vremenom, imaju veću kontrolu nad slobodnim vremenom te se osjećaju sretnije (Brkljačić i sur, 2012).

#### 1.4. Stvarne i željene aktivnosti studenata

Empirijsko istraživanje „Slobodno vrijeme studenata – organizacija, sadržaji i provođenje“ imalo je za cilj utvrditi kojim aktivnostima studenti ispunjavaju slobodno vrijeme, čime bi se stvarno željeli baviti u slobodnom vremenu te koji su razlozi neostvarenja vlastitih želja. Populacija su bili studenti dodiplomskih studija. Istraživanje je provedeno u svibnju 2003. godine na Sveučilištu u Zadru. Oko 65% ispitanog uzorka bile su studentice, a oko 34% studenti. (Vrkić Dimić, 2005).

Prema istraživanju, aktivnosti kojima studenti najčešće ispunjavaju svoje slobodno vrijeme, prema učestalosti navođenja, uključuju: druženje s prijateljima, partnerom, susjedima i rođacima; praćenje TV i radio-programa te slušanje glazbe; šetnje gradom ili prirodom; čitanje knjiga, časopisa, dnevnog tiska i stripova; te bavljenje sportom i rekreacijom. Spol se izdvaja kao najznačajnije obilježje koje utječe na izbor aktivnosti slobodnog vremena, odražavajući razlike u interesima između muškaraca i žena. Muški studenti češće provode vrijeme u sportskim aktivnostima, korištenju računala i interneta te konzumaciji droge i alkohola, dok se studentice češće druže, šetaju i čitaju. Socioekonomski status nije se pokazao značajnim čimbenikom u odabiru aktivnosti slobodnog vremena studenata.

Najčešće željene aktivnosti slobodnog vremena uključuju sport i rekreaciju, organizirano ili samostalno učenje, sudjelovanje u radionicama i tečajevima, putovanja te aktivno bavljenje glazbom. I ovdje spol ima značajan utjecaj: studentice preferiraju sport, učenje i kreativno-umjetničke aktivnosti, dok studenti preferiraju druženje, zabavu, stjecanje novih poznanstava i potencijalnih partnerica te češće smatraju da su već ostvarili svoje želje vezane uz slobodno vrijeme (Vrkić Dimić, 2005).

Razlozi neostvarenja želja vezanih uz aktivnosti slobodnog vremena uključuju neadekvatne materijalne uvjete (nedostatak novčanih sredstava i potrebne opreme), nedostatak slobodnog vremena zbog studijskih i drugih obveza, manjak samopouzdanja, hrabrosti, volje i podrške obitelji

i partnera, strah od neuspjeha, nedostatak zainteresiranih poznatih osoba te neodgovarajuću ponudu slobodnovremenskih aktivnosti (Vrkić Dimić, 2005).

Istraživanje provedeno na Filozofskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu tijekom ljetnog semestra 2021/2022. i zimskog semestra 2022/2023 te je imalo za cilj ispitati kvalitetu provođenja slobodnog vremena studenata i ponuditi smjernice za poboljšanje odgojno-obrazovnih efekata. Anketiranje je provedeno putem online upitnika. Sudjelovalo je 120 studenata s raznih odsjeka, s većinom ženskih sudionika (82.5%). Istraživanje je pokazalo da 44% studenata dnevno ima 2 do 3 sata slobodnog vremena, dok optimalan broj sati za aktivnosti u slobodnom vremenu studenti procjenjuju na 3 do 4 sata dnevno. Studenti najčešće provode slobodno vrijeme u druženju i izlascima (82.5%), opuštajućim aktivnostima (67.5%), te online aktivnostima i na društvenim mrežama (64.2%). Preferiraju društvo bliskih prijatelja (40%), samostalno provođenje vremena (28.3%), ili s članovima obitelji (21.7%). Planiranje slobodnog vremena prakticira 44.2% studenata, što sugerira da strukturirane aktivnosti mogu imati zaštitni učinak. Nestrukturirane aktivnosti poput gledanja televizije, surfanja internetom i druženja u neformalnim okruženjima povezane su s rizičnim ponašanjem (Smajović, 2023).

Istraživanje je pokazalo da je pandemija COVID-19 značajno promijenila načine na koje studenti provode slobodno vrijeme. Većina sudionika istraživanja primijetila je promjene, provodeći više vremena kod kuće, učeći i razvijajući nove vještine. Pandemija je također rezultirala povećanim osjećajem nelagode i besmisla u njihovom svakodnevnom životu (Smajović, 2023). Tijekom izolacije, studenti su većinom provodili svoje slobodno vrijeme s obiteljima, što je dovelo do porasta interesa za slobodno vrijeme i ponovnog vrednovanja tradicionalnih oblika dokolice. Mjere karantene dovele su do fizičkog preplitanja rada, učenja i slobodnog vremena pod istim krovom, što je stvorilo izazove u balansiranju tih aktivnosti. Bez obzira na društveni kontekst, najveći izazovi u slobodnom vremenu ostaju organizacija i provedba aktivnosti u slobodno vrijeme (Smajović, 2023).

## 2. ŽIVOTNI STIL KAO PREPOZNATLJIV NAČIN ŽIVOTA

U kontekstu teme o kojoj se govori želi se ukazati na neke značajke životnog stila među mladim osobama. Životni stil obuhvaća interese, mišljenja, ponašanja i usmjerenja pojedinca, grupe ili kulture. Stil života je kombinacija različitih faktora koji utječu na način življenja, bilo da su ti faktori materijalni ili emocionalni. Na primjer, ruralno okruženje ima drugačiji stil života u usporedbi s urbanim gradovima, a čak i unutar urbanih sredina, lokacija u kojoj netko živi može značajno utjecati na dostupne stilove života, ovisno o obilju i blizini prirodnih i kulturnih resursa. Životni stil obično odražava stavove, način života, vrijednosti ili svjetonazore pojedinca (Sharlamanov i Petreska, 2020). Stoga, životni stil služi kao način oblikovanja osobnog identiteta i stvaranja kulturnih simbola koji rezoniraju s osobnom identifikacijom S obzirom da je slobodno vrijeme „najširi prostor za individualno ponašanje“ (Tomić-Koludrović i Leburić, 2002), načini i sadržaji kojim se ono ispuni i iskoristi ukazuje na životni stil pojedinca.

Životni stil se može objasniti preko načina života pojedinca, načina njegovog odijevanja, prehrane, aktivnosti i hobija. Građenje životnog stila započinje od ranih dana u obitelji, gdje se preuzimaju neke navike i obrasci, a dalje se nastavlja kroz školu, društvo, medije. Također, životni stil je značajno pod utjecajem kulture u kojoj pojedinac živi, a s obzirom na globalizaciju taj stil je često promjenjiv i takoreći nametljiv od strane suvremenih medija (Škutor, 2018). Stil života se može uočiti preko načina provođenja slobodnog vremena, načina potrošnje i zadovoljavanja potreba te preko međuljudskih odnosa koje pojedinac uspostavlja (Kuzmanić prema Škutor, 2018). Zdravi životni stil podrazumijeva bavljenje tjelesnom aktivnošću, sportom i rekreacijom. Životni stil u konačnici govori o karakterističnom načinu života te utječe na kvalitetu života i sveukupno zdravlje svakog pojedinca (Škutor, 2018).

Mladost je razdoblje u kojem se gradi vlastiti identitet, obrazuje i odgaja te mladi često odabiru slobodno vrijeme provoditi u pasivnim aktivnostima. Mladi i njihovi životni stilovi predstavljaju važan resurs u razvoju društva (Škutor, 2018). Moderan način života sa sobom je donio sedentaran način života. Slobodno vrijeme se često provodi ispred ekrana gdje je pružena neka vrsta zabave koja se u sportskim aktivnostima ne prepoznaje. Hrana i aktivnost opskrbljuju energijom koja je važna za tjelesne funkcije i psihofizički razvoj (Škutor, 2018). Kao jedna od posljedica globalizacije može se vidjeti u raširenosti lanaca brze hrane i pekara koje se često nalaze u blizini škola te na taj način pridonose prekomjernim težinama i zdravstvenim problemima velikog broja

ljudi. Svakodnevne društvene i školske obveze mladima ostavljaju malo slobodnog vremena, a tada često ne razmišljaju o vlastitoj dobrobiti te su čest potrošač u *fast food* restoranima. Svakodnevna tjelesna aktivnost i kvalitetna prehrana prediktori su zdravog razvoja djeteta i kvalitete njegovog života u budućnosti (Škutor, 2018).

Početak 1930-ih godina termin "životni stil" počeo se koristiti u društvenim znanostima, ali je neko vrijeme bio zasjenjen pojmovima i konceptima poput društvene klase i društvene stratifikacije, koji su se smatrali važnijima u tom kontekstu. Tijekom 1960-ih godina, termin "životni stil" znatno se proširio i istraživao je u većoj mjeri tijekom 1980-ih godina (Sharlamanov i Petreska, 2020). Životni stil je obrazac života izražen kroz aktivnosti, interese i mišljenja. On odražava kako ljudi ostvaruju sebe, postižu, izražavaju, vjeruju i bore se za svoje interese (Kotler prema Sharlamanov i Petreska, 2020). Životni stil odnosi se na različite varijable poput prehrane, stanovanja, načina kretanja (biciklom, automobilom, javnim prijevozom, pješice), putovanja, odijevanja u različitim prilikama, navika zdravlja i vjerovanja, te preuzimanja rizika (Sharlamanov i Petreska, 2020).

Sociološki klasik, Georg Simmel, smatra kako je „stil života rezultat individualnog izbora i djelovanja“ te na njega gleda kao proces oblikovanja života (Tomić-Koludrović i Leburčić, 2002). Početkom 80ih godina 20og stoljeća, s fragmentacijom industrijskih društava i s jačanjem individualizma, osobnih interesa i odluka, upravo individualni životni stilovi zadobivaju popularnost u analitičkom kontekstu (Tomić-Koludrović i Leburčić, 2002). Max Weber je životne stilove smatrao karakterističnim elementima statusnih grupa, koji su usko povezani s priznavanjem prestiža: životni stilovi su najvidljiviji pokazatelji društvenih razlika, čak i unutar iste društvene klase, i pokazuju koliko pojedinci vjeruju da uživaju u prestižu ili koliko teže ka tome. Pierre Bourdieu je obnovio ovaj pristup kompleksnijim modelom u kojem životni stilovi, koji se sastoje od društvenih praksi i osobnih preferencija, predstavljaju ključnu točku interakcije između strukture društva i osobnih obrazaca ponašanja.

Prema teoriji slobodnog vremena Thorsteina Veblena, naglašeno je da postoji veza između društvene klase, društvenog statusa i životnog stila. Osnovna motivacija koja pokreće društvenu akciju prema Veblenu jest želja pojedinaca za poštovanjem, odnosno što višim društvenim statusom. U društvenim znanostima, status pojedinaca obično se povezuje s koristima koje oni mogu proizvesti za veliki broj ljudi ili za društvo u cjelini. Međutim, Veblen ističe da je status više povezan s simboličkim nego s produktivnim aktivnostima pojedinaca (Sharlamanov i Petreska, 2020).

Prema Weberu, statusi imaju veću realnu šansu formiranja zajednica u usporedbi s klasama koje su više statističke kategorije. Postoji jasna razlika između društvene klase i statusa, ali u općoj javnosti, kao i u stručnim krugovima, često se društvena klasa i društveni status uzimaju kao sinonimi. Status se temelji na očekivanju pokazivanja poštovanja, ili zbog posebnih kvaliteta osoba koje pripadaju određenoj statusnoj grupi, ili zbog klase kojoj pripadaju (Gerth i Mills prema (Sharlamanov i Petreska, 2020)). Čast se odnosi na diferencijaciju, poštovanje i očekivanje koje drugi imaju prema određenom pojedincu ili grupi. Poštovanje se odražava u društvenim odnosima, u načinu na koji uspostavljamo interakciju s drugima. Budući da je čast povezana s članstvom u određenoj statusnoj grupi, a statusne grupe zahtijevaju specifičan životni stil od svojih članova, može se reći da životni stil postaje opisna manifestacija pripadnosti statusnoj grupi. U Weberovoj teoriji životni stil je važan ne toliko kao teorijski koncept već kao način razlikovanja između klase i statusa (Sorel prema Sharlamanov i Petreska, 2020). Prema Weberu, posjedovanje je važna osnova za formiranje statusne grupe, posebno u zemljama s jakom tržišnom ekonomijom. Oni koji posjeduju značajne količine imovine ili bogatstva imaju potrebne pretpostavke za formiranje prepoznatljivog životnog stila kojim drugi ne mogu slijediti. Životni stil temelji se na razlici u potrošnji koja je karakteristična za pojedine statusne grupe. Potrošnja ukazuje na pripadnost određenoj statusnoj grupi. Max Weber analizirao je životni stil kao karakterističan element statusnih grupa. Životni stil je usko povezan s prepoznatljivošću i prestižom. On predstavlja najvidljiviju manifestaciju društvenih razlika koje postoje čak i unutar iste društvene klase. To je odraz prestiža koji pojedinci smatraju da posjeduju ili teže tome (Sorel prema Sharlamanov i Petreska, 2020).

Prema Pierreu Bourdieuu, životni stilovi su prije svega odraz društvenih praksi koje su povezane s ukusima pojedinaca. Bourdieuu govori kako pojedinci u društvu imaju objektivnu poziciju u društvenom prostoru, tj. svoj portfelj ekonomskog i kulturnog kapitala.. Prema Bourdieuu, društvena moć i dominacija povezane su ne samo s posjedovanjem materijalnih nego i s kulturnim i društvenim resursima (Croosley prema Sharlamanov i Petreska, 2020). Osobe koje imaju sličan obujam i strukturu kapitala vjerojatnije će se susretati, razvijati interakcije i uspostavljati odnose od onih koji se drastično razlikuju u tom pogledu. Životni stil kao koncept koristi se za razlikovanje određenih društvenih grupa od drugih, kao i za pružanje uvjeta za unutargrupnu solidarnost (Stevenson prema Sharlamanov i Petreska, 2020).



Prema Giddensu, životni stil nije luksuz koji si mogu priuštiti samo bogatiji društveni slojevi, već svatko donosi vlastite izbore, odnosno bira svoje životne stilove, iako različite grupe imaju različite izbore. Životni stil nije samo u vezi s poslom ili određenom vrstom potrošnje, već je povezan s ponašanjem, stavovima i vjerovanjima pojedinaca. Životni stilovi su predlošci za pripovijedanje o sebi. Mogu biti povezani s gradskim ili ruralnim načinom života, izgrađeni oko radnog uspjeha, noćnog izlaska, sporta, itd. Izbori o tome što jesti, što nositi, s kim se družiti, pozicioniraju pojedince kao određenu vrstu osobe i razlikuju ih od drugih. Životni izbori oblikuju osobni identitet i povezuju pojedince s onima koji su im slični i koji donose slične životne odluke (Sharlamanov i Petreska, 2020).

Prema Giddensu, što je društvo više post-tradicionalno, to više životni stil obuhvaća bit samoidentifikacije. Ponašanja pojedinaca koji se identificiraju s određenim životnim stilom, a idu izvan očekivanog ponašanja za njega, svrstavaju se u grupu ponašanja koje nije u skladu s karakterom. Pojedinci mogu imati više od jednog životnog stila, odnosno mogu imati različite životne stilove pred različitim publikama. To je ono što Giddens naziva "sektorima životnog stila". Na primjer, pojedinci mogu imati različite životne stilove na poslu, kod kuće itd. (Sharlamanov i Petreska, 2020).

## 2.1. Zdrave navike kao dio životnog stila

S obzirom da je današnje vrijeme obilježeno jakom individualizacijom, usvajanje zdravog životnog stila danas sve više ovisi o izborima pojedinca te upravo stil života određuje kvalitetu zdravlja. Naglašavanje važnosti i podizanja svijesti o očuvanju zdravlja kod pojedinca pa tako i kod društva potvrđuje se i sve većim sociološkim interesom za tu problematiku. Edukacija o važnosti očuvanja i unapređenja zdravlja od rane mladosti do zrele dobi pomogle bi u postizanju tog cilja (Šuljug Vučica i dr., 2021).

Istraživanje provedeno 2019. godine među studentima Sveučilišta u Splitu pokazalo je da većina je sudionika aktivna gotovo svaki dan u raznim aktivnostima poput nogometa, tenisa, joge, teretane i slično. Neki od razloga bavljenja tjelesnom aktivnosti jesu nezadovoljstvo izgledom, poboljšanje zdravlja, produktivna iskorištenost vremena te želja za zdravijim načinom života. Na dnevnom meniju redovito su zastupljene namirnice poput voća, povrća, orašastih plodova, jaja i slično (Šuljug Vučica i dr., 2021).

Mnoga istraživanja su pokazala pozitivan utjecaj tjelovježbe na nošenje sa stresnim situacijama te su sudionici u istraživanju iskazali kako im vježbanje služi kao fizička i psihička relaksacija. Čitanje, druženje s prijateljima, slušanje glazbe, gledanje filmova još su neki načini za prevenciju nastajanja tjeskobe i anksioznosti (Šuljug Vučica i dr., 2021). Među sudionicima vlada mišljenje da je za „živjeti zdravo“ potreban balans između pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti, ali isto tako zdravom življenju pridonosi kvalitetan san i odmor te izbjegavanje stresnih situacija. Informacije o zdravim navikama sudionici pronalaze na Internetu i društvenim mrežama poput *Facebooka* i *Instagrama*. Kao jedan od važnijih elemenata utjecaja na stvaranje zdravih navika imaju mediji i marketing koji svakodnevno produciraju (neprovjerene) informacije o poželjnom tjelesnom izgledu i popularnim dijetama te tako utječu na stvaranje slike o sebi. S druge strane, informacije o zdravim navikama postaju sve popularnije na internetu te tako pridonose podizanju svijesti o važnosti izgradnje zdravih navika (Šuljug Vučica i dr., 2021).

## 2.2. Kvaliteta života

S obzirom da stil života utječe na način življenja pa tako u konačnici i na kvalitetu života, u okviru teme korisno je spomenuti i upoznati se sa konceptom kvalitete života. Koncept kvalitete života popularan je koncept u istraživanju, ali njegova precizna definicija kao takva ne postoji već ovisi o istraživačkom području u kojem se istražuje. Zdravstveni status, kvaliteta prehrane i obrazovanja, uvjeti rada, kvaliteta stanovanja, slobodnog vremena, razina socijalne sigurnosti i ljudske slobode uzimaju se kao indikatori kvalitete života (Rattinger, 2018). Brojna istraživanja pokazala su da je slobodno vrijeme bitan čimbenik za razvoj mladog čovjeka i da u tom vremenu mladi stvaraju i oblikuju vlastite identitete te životne stilove pa se stoga da naslutiti da je slobodno vrijeme važno za kvalitetu života. Slobodno vrijeme pretpostavlja oslobođenost od obveza te samostalnost u izboru aktivnosti prema vlastitim željama, interesima i potrebama (Rattinger, 2018).

Utjecaj medija i društvenih mreža je jedan od značajnijih aspekata u razvoju života mladih osoba. Suvremena tehnologija omogućila je daleko lakšu komunikaciju i suradnju među akterima kao i pristup brojnim informacijama. Međutim, vrlo vjerojatno TV programi, radio i sam internet obiluje više zabavnim, a ne obrazovnim/informativnim sadržajem. U prvom desetljeću 21. stoljeća dokolica mladih bila je ispunjena sadržajima masovnih medija te su oni polako zauzimali glavnu ulogu u socijalizaciji i oblikovanju vrijednosti i mišljenja mladih osoba nad školom i obitelji

(Miliša i Milačić, 2010). Društvene mreže i sam internetski sadržaj lako privlače korisnike, a najlakša meta su upravo mladi. S obzirom da se danas dio obrazovnog procesa odvija putem tehnologije, ne treba se iznenaditi što su mladima društvene mreže i tehnologija svakodnevni odabir za dobivanje informacije, komunikaciju i razonodu. Kvaliteta života generacije „digitalnih urođenika“ (Prensky prema (Rattinger, 2018) nedvojbeno je povezana sa internetom i društvenim mrežama.

Istraživanje iz 2018. na učenicima od 1. do 4. razreda srednje škole, različitih smjerova, iz urbanih i ruralnih područja Zagreba i Zagrebačke županije pokazalo je da je 96% učenika koristilo društvene mreže. U najvećem postotku koristio se Instagram (Facebook je vodeća mreža prema broju korisnika u Hrvatskoj). Dnevni prosjek korištenja društvenim mrežama bio je 2,3 sata. Također se pokazala statistički značajna povezanost između spola i dnevnog vremena korištenja društvenim mrežama, učenice su se više koristile društvene mreže od učenika. Razlozi korištenja društvenih mreža bili su kontakti s prijateljima, pregledavanje slika i videozapisa. Mladi su smatrali društvene mreže korisnima te kao sredstvo informiranja, nisu im izazivale nelagodu te nisu imali straha/nesigurnosti služeći se njima (Rattinger, 2018). Učenici su tada bili zadovoljni kvalitetom svog života, sa sobom i međuljudskim odnosima, držali su da njihov život ima smisla, da su informirani, da imaju dobre životne uvjete i kvalitetu života. Nezadovoljstvo se uočilo na spavanju, što se moglo očekivati s obzirom da adolescenti kasnije odlaze na spavanje zbog prvenstveno školskih, ali i drugih obveza. Pokazao se statistički značajan utjecaj spola na samoprocjenu kvalitete života – učenici za razliku od učenica su pokazali veće zadovoljstvo kvalitetom života (Rattinger, 2018).

Kada se opisuje kvaliteta života kao njezini elementi uzimaju se stanovanje, uvjeti rada, obrazovanja, slobodnog vremena te prehrana i zdravlje (Svirčić Gotovac i Zlatar, 2007). U sociološkom pogledu zdravlje se proučava kroz širi društveni kontekst nastojeći uočiti povezanost između načina života, socioekonomskog položaja, dobi, spola, obrazovanja itd. i zdravlja. Da bi se utvrdila kvaliteta prehrane prati se učestalost korištenja pojedinih namirnica, konzumacija hrane van kuće, konzumacija *fast food* hrane, različiti utjecaji na način prehrane i slično. Prehrana kao proces pripreme i konzumacije hrane oblikuje se pod utjecajem društva, kulture i tradicije te od početka 20og stoljeća postaje sve popularnija tema u sociologiji (Svirčić Gotovac i Zlatar, 2007). Prehrana uz tjelesnu aktivnost danas ima veliku važnost za očuvanje zdravlja te se mnoge znanosti i discipline u nekom aspektu sve više bave ovim temama. Česta konzumacija *fast food* hrane pogoduje razvoju poremećaja u prehrani i pretilosti te anoreksije i bulimije koje su stvarni

medicinski poremećaji s teškim posljedicama na psihofizičko zdravlje (Svirčić Gotovac i Zlatar, 2007).

## 3. METODOLOŠKI ASPEKT ISTRAŽIVANJA

### 3.1. PREDMET ISTRAŽIVANJA

Slobodno vrijeme postaje sve popularnija tema u svakodnevnom životu čovjeka. Slobodno vrijeme pretpostavlja oslobođenje od stresa, pritisaka, velikih obveza, ispunjeno aktivnostima i sadržajima koje čovjeka opuštaju, izgrađuju i omogućuju mladom čovjeku da istraži i otkrije svoje potencijale, interese i sposobnosti. Mladost je razdoblje u kojem se gradi vlastiti identitet, obrazuje i odgaja te je od društvene važnosti istražiti kako studenti odabiru provesti svoje slobodno vrijeme, kojim ga aktivnostima ispunjavaju te čime su vođeni prilikom izbora aktivnosti.

### 3.2. ISTRAŽIVAČKI CILJEVI

#### **Temeljni istraživački cilj:**

U okviru temeljnog istraživačkog cilja navodimo kako je namjera istražiti prisutnost zdravih životnih navika u slobodnom vremenu studenata.

#### **Posebni istraživački ciljevi:**

U okviru posebnih istraživačkih ciljeva želi se:

1. Istražiti količinu slobodnog vremena kod studenata
2. Istražiti zadovoljstvo količinom slobodnog vremena
3. Istražiti stav prema organiziranju slobodnog vremena
4. Istražiti najzastupljeniju aktivnosti u slobodnom vremenu
5. Istražiti mjesto pronalaska informacija o zdravom načinu života

### 3.3. HIPOTEZE U ISTRAŽIVANJU

#### **Temeljna hipoteza:**

**H0** U slobodnom vremenu studenata zdrave životne navike su nedovoljno prisutne.

#### **Posebne hipoteze:**

**H1** U okviru dnevnog slobodnog vremena slobodno vrijeme kod studenata zastupljeno je između 2 i 3 sata

**H2** Studenti su zadovoljniji količinom slobodnom vremena u odnosu na studentice

**H3** Studentice smatraju da je dobro organizirano vrijeme ključno za zdrav način života u odnosu na studente

**H4** Studenti češće odabiru sport i fizičke aktivnosti u slobodnom vremenu u odnosu na studentice koje češće odabiru druženje s prijateljima i partnerom/icom

**H5** Studenti informacije o zdravom načinu života najviše traže na društvenim mrežama

### 3.4. METODA ISTRAŽIVANJA

U istraživanju smo za prikupljanje podataka koristili najčešće korištenu metodu u društvenim znanostima – anketu. To je metoda kojom se prikupljaju podaci uz pomoć unaprijed pripremljenih upitnika. Postoji nekoliko vrsta upitnika, a to su: samoispunjavajući upitnik, telefonski upitnik i intervju licem u lice. Vrlo je važno da se u upitnicima koristi jednostavan jezik, da se izbjegavaju sugestivna i hipotetska pitanja. Pitanja trebaju biti zanimljiva i povezana te postavljena na kratak, precizan i jasan način. Najčešći tipovi pitanja su otvorena i zatvorena pitanja. Prednosti ove metode jesu mogućnost pokrivanja većeg geografskog područja uz manji trošak, veća brzina obavljanja, veća mogućnost dobivanja visokih stopa odgovora, osigurana anonimnost sudionika. Nedostaci ove metode jesu nemogućnost dostatnog motiviranja (moguća niska stopa odgovora), nemogućnost kontrole (tko će ispuniti anketu te o jasnoći pitanja) (May, 2006).

U ovom istraživanju smo anketu distribuirali *online* putem. Prethodno konstruiran upitnik smo prebacili na *Google forms* te postavili na društvene mreže za studente Sveučilišta u Splitu. Početak distribucije bio je 28.08.2024., a kraj 09.09.2024.

Upitnik se sastojao od 19 pitanja: 18 pitanja zatvorenog tipa (od toga 4 tablice) te 1 pitanje otvorenog tipa. Prvi set pitanja se odnosio na strukturalne čimbenike (spol, mjesto stanovanja, prihodi, odabir i godina studija). Drugi set pitanja odnosio se na slobodno vrijeme (definicija, količina, zadovoljstvo, planiranje). U trećem setu pitanja ispitivale su se navike u slobodnom vremenu (vrste aktivnosti, motivacija u odabiru aktivnosti, prepreke u provođenju zdravih aktivnosti). Posljednji set pitanja odnosio se na prehranu, tjelesnu aktivnosti, informiranje o zdravom načinu života kako bismo saznali o stilu života sudionika.

### 3.5. Uzorak i uzorkovanje:

U ovom istraživanju koristili smo prigodni ili slučajni uzorak, koji pripada neprobabilističkoj strategiji uzorkovanja. U istraživanju uzeto je 150 studenata Sveučilišta u Splitu. Do sudionika smo došli *online* putem, postavljajući anketu na društvene mreže.

### 3.6. Operacionalni okvir istraživanja

VARIJABLE	MAETODOLOŠKE RAZINE	INDIKATORI
1. Strukturalni čimbenici:		
Sociodemografski:	Individualna	Spol, mjesto stanovanja, stupanj obrazovanja, prihodi (izvor i visina)
2. Slobodno vrijeme	individualna	Definicija slobodnog vremena, Količina slobodnog vremena, Zadovoljstvo količinom slobodnog vremena, Organizacija slobodnog vremena, Planiranje slobodnog vremena, Zadovoljstvo nakon provedenog slobodnog vremena
3. Navike u slobodnom vremenu	Individualna	Motivacija u izboru aktivnosti (odmor, učenje i usavršavanje, druženje s prijateljima, zabava, opuštanje) Prepreke u provođenju zdravih navika (nedostatak vremena, motivacije, nedostatak financija, prostora) Odabir aktivnosti (sport, druženje, gledanje tv-a, korištenje medija, edukativne aktivnosti, kreativne aktivnosti, izlet, boravak u prirodi, pasivan odmor, razlozi za bavljenje tjelesnom aktivnošću (poboljšanje zdravlja, nezadovoljstvo izgledom, produktivnost, relaksacija, želja za zdravijim načinom života), Vrijeme u virtualnim aktivnostima
4. Stil života	Individualna	Prehrana, tjelesna aktivnost, upotreba društvenih mreža, informiranje o zdravom načinu života

### 3.7. Konceptualni okvir istraživanja



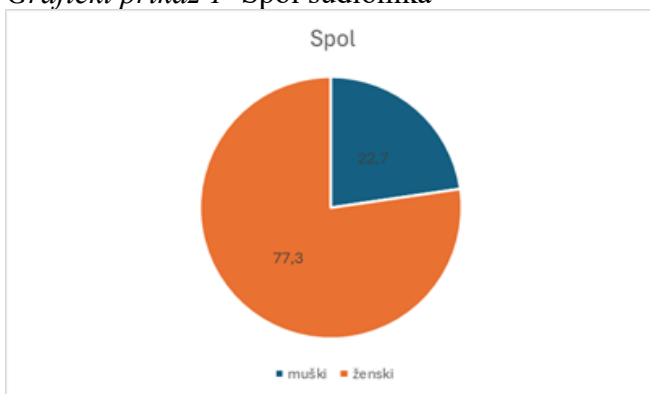
## 4. EMPIRIJSKI ASPEKT ISTRAŽIVANJA

### 4.1. Strukturalna obilježja sudionika/ica

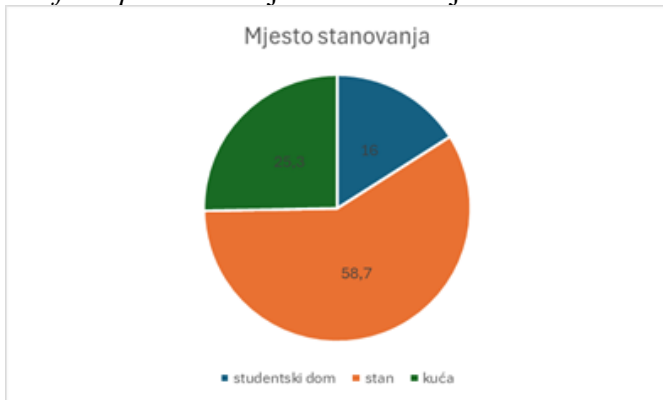
Prvi dio upitnika prikupljao je podatke o sociodemografskim karakteristikama sudionika što je uključivalo pitanja od spola, mjestu stanovanja, vrstu i godinu studija te izvoru i iznosu prihoda.

U istraživanju je sudjelovalo 150 studenata/ica koji studiraju u Splitu. Rezultati prikazani na grafu (*Grafički prikaz 1.*) pokazuju nejednaku distribuciju spola u istraživanju: 77,3% studentica naspram 22,7% studenata. Kao mjesto stanovanja 58,7% studenata navelo je stan, zatim 25,3% kuću, a na trećem mjestu 16% studenata navelo je studentski dom (*Grafički prikaz 2.*)

*Grafički prikaz 1* Spol sudionika



*Grafički prikaz 2* Mjesto stanovanja



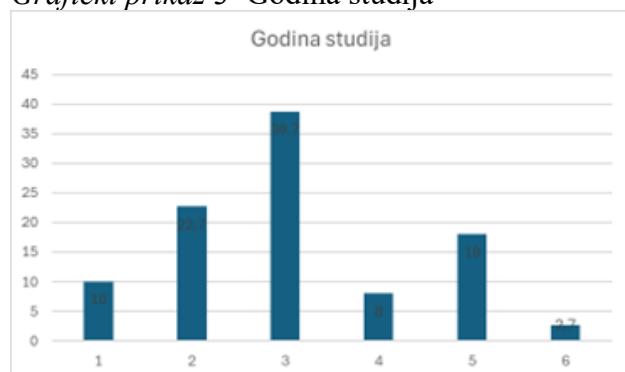


Što se tiče izbora studija sudionika, najviše studenata studira na Filozofskom fakultetu (28%), zatim na Kemijsko-tehnološkom (16,7%) te Prirodoslovno-matematičkom fakultetu (14%). Slijede studenti Ekonomskog fakulteta (8,7%). Studenti Medicinskog fakulteta i Fakulteta elektrotehnike, strojarstva i brodogradnje čine 7,3%. Zatim slijede studenti sa Sveučilišnog odjela zdravstvenih studija (5,3%), Pravnog fakulteta (4,7%) i Fakulteta građevinarstva, arhitekture i geodezije (4%). Po 1,3% čine studenti Komunikacija i medija, Dizajna vizualnih komunikacija i Katoličko-bogoslovnog fakulteta (*Tablica 1.*). Također smo ispitali godinu studija studenata. Najveći broj studenata (58) je na trećoj godini, zatim njih 34 na drugoj, a 15 na prvoj godini. Što se tiče viših godina studija, njih 12 je na četvrtoj godini, 27 na petoj, a 4 na šestoj godini studija (*Grafički prikaz 3.*).

*Tablica 1* Studij

	f	%
FFST	42	28
KTF	25	16,7
PMF	21	14
EFST	13	8,7
MEFST	11	7,3
FESB	11	7,3
FGAG	6	4
OZS	8	5,3
PFST	7	4,7
DVK	2	1,3
KIM	2	1,3
KBF	2	1,3
ukupno	150	100

*Grafički prikaz 3* Godina studija



Kao glavni iznos prihoda najveći postotak studenata naveo je roditeljski džeparac (40,7%), a slijede studenti kojima je glavni iznos prihoda studentski posao (37,3%). Zatim, studenti kojima je stipendija glavni izvor prihoda čine 17,3%. Manji broj ispitanika, njih 6 (4%), navelo je stalni posao kao izvor prihoda, dok je samo jedan ispitanik (0,7%) imao socijalna primanja (*Tablica 2*). Prema podacima iz *Tablice 3* većina studenata (56%) ima iznos mjesečnih prihoda do 501€, zatim 19,3% čine oni studenti sa mjesečnim prihodima od 501€ do 600€. Samo 11,3% sudionika ima prihode između 601€ do 700€, a iznos više od 700€ mjesečno ima 13,3% studenata (*Tablica 3*).

	f	%
stipendija	26	17,3
roditeljski džeparac	61	40,7
studentski posao	56	37,3
stalni posao	6	4
socijalna primanja	1	0,7
ukupno	150	100

	f	%
do 501€	84	56
od 501€ do 600€	29	19,3
od 601€ do 700€	17	11,3
više od 700€	20	13,3
ukupno	150	100

## 4.2. Slobodno vrijeme

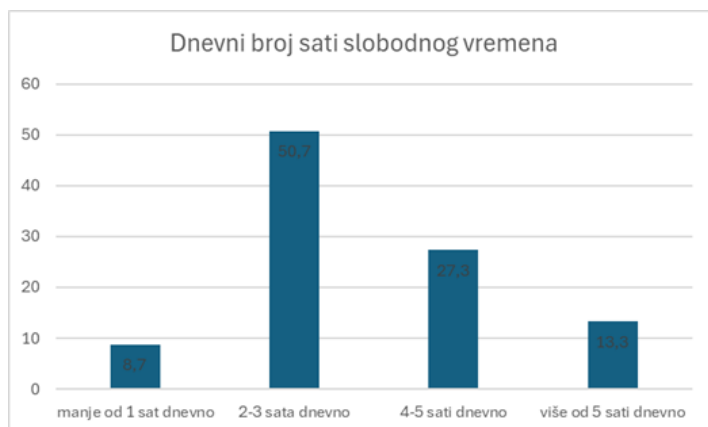
Kako bi se dobio uvid u tumačenje i definiranje slobodnog vremena, ispitan je stupanj procjene slaganja studenata s nekoliko definicija slobodnog vremena. 83,3% studenata složilo se s prvom definicijom *Vrijeme koje je namijenjeno za čovjekove osobne potrebe van društvenih obveza*, dok njih 12% nije moglo procijeniti, a nije se složilo 4,7%. S idućom, ujedno i najprihvaćenijom definicijom o slobodnom vremenu koja glasi *Vrijeme za aktivnosti koje pojedinac po slobodnoj volji odabire da bi se relaksirao, odmorio ili razveselio* složilo se čak 91,3% studenata, 7,3% nije moglo procijeniti, a 1,3% se nije složilo. S trećom definicijom *Vrijeme za aktivnosti koje pojedinac po slobodnoj volji odabire da bi se educirao i usavršio na nekom području svoje osobnosti* složilo se samo 66,7% studenata, 22% nije moglo procijenit,

a negiralo je 11,3%. Posljednja definicija *Slobodno vrijeme je prostor u kojem se zadovoljavaju potrebe pojedinca kroz različite aktivnosti koje bude pozitivne emocije te na taj način odmiču čovjeka od stresnih obveza* dobila je prihvaćenost od 82,7% studenata, a samo 2,7% ju je negiralo (Tablica 4).

Tablica 4 Tumačenje slobodnog vremena		ne	ne mogu procijeniti	da	ukupno
7.1. Vrijeme koje je namijenjeno za čovjekove osobne potrebe van društvenih obveza	f	7	18	125	150
	%	4,7	12	83,3	100
7.2. Vrijeme za aktivnosti koje pojedinac po slobodnoj volji odabire da bi se relaksirao, odmorio ili razveselio	f	2	11	137	150
	%	1,3	7,3	91,3	100
7.3. Vrijeme za aktivnosti koje pojedinac po slobodnoj volji odabire da bi se educirao i usavršio na nekom području svoje osobnosti	f	17	33	100	150
	%	11,3	22	66,7	100
7.4. Slobodno vrijeme je prostor u kojem se zadovoljavaju potrebe pojedinca kroz različite aktivnosti koje bude pozitivne emocije te na taj način odmiču čovjeka od stresnih obveza	f	4	22	124	150
	%	2,7	14,7	82,7	100

*Grafički prikaz 4* prikazuje dnevni broj sati slobodnog vremena među studentima. Većina studenata (50,7%) ima između 2 i 3 sata slobodnog vremena na raspolaganju svakog dana. Čak 27,3% studenata raspolaže s 4 do 5 sati slobodnog vremena svakog dana. Manje od 1 sat dnevno ima 8,7% studenata, dok 13,3% studenata uživa u više od 5 sati slobodnog vremena.

Grafički prikaz 4 Dnevni broj sati slobodnog vremena



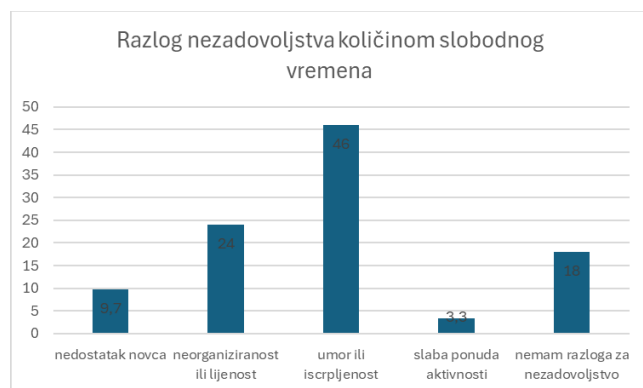
Tablica 5 prikazuje slaganje studenata s različitim tvrdnjama o slobodnom vremenu. S prvom tvrdnjom koja glasi *Zadovoljan/a sam količinom svog slobodnog vremena u danu* složilo se 29,3% studenata, u potpunosti se slaže 16%, niti se slaže niti se ne slaže 24%, a 30,7% njih je iskazalo nezadovoljstvo. *Organizacija slobodnog vremena* većini je studenata važna – 42,7% studenata se slaže, a 30% studenata se u potpunosti slaže. *Planiranje slobodnog vremena unaprijed* prakticira 34% studenata, 21,3% to čini u potpunosti, dok 22,6% to ne radi. Sa tvrdnjom *Smatram da su aktivnosti koje provodim u slobodnom vremenu korisne za moj osobni razvoj* se slaže 38,7% studenata, a u potpunosti 30% studenata. 23,3% niti se slaže niti se ne slaže, a svega 8% iskazuje neslaganje. 40,7% studenata se u potpunosti slaže sa tvrdnjom *Osjećam se opušteno i revitalizirano nakon provedenog slobodnog vremena*, još 40% njih se slaže, 13,3% je neutralno, a 6% se ne slaže s ovom tvrdnjom. Na kraju, 48,7% studenata u potpunosti se slaže da je *dobro organizirano vrijeme ključno za zdrav način života*, još 33,3% dijeli slično mišljenje, 12,7% sudionika je neutralno, a 5,3% se ne slaže sa posljednjom tvrdnjom.

Tablica 5 Slaganje s tvrdnjama	uopće se ne slažem se		ne slažem se	niti se slažem niti se ne slažem	slažem se	u potpunosti se slažem	ukupno
	f	%					
9.1. Zadovoljan/a sam količinom svog slobodnog vremena u danu	f	15	31	36	44	24	150
	%	10	20,7	24	29,3	16	100
9.2. Važna mi je organizacija slobodnog vremena	f	5	12	24	64	45	150
	%	3,3	8	16	42,7	30	100

9.3. Često unaprijed planiram slobodno vrijeme kako bih si osigurao kvalitetne aktivnosti	f	11	23	33	51	32	150
	%	7,3	15,3	22	34	21,3	100
9.4. Smatram da su aktivnosti koje provodim u slobodnom vremenu korisne za moj osobni razvoj	f	3	9	35	58	45	150
	%	2	6	23,3	38,7	30	100
9.5. Osjećam se opušteno i revitalizirano nakon provedenog slobodnog vremena	f	2	7	20	60	61	150
	%	1,3	4,7	13,3	40	40,7	100
9.6. Smatram da je dobro organizirano vrijeme ključno za zdrav način života	f	2	6	19	50	73	150
	%	1,3	4	12,7	33,3	48,7	100

Kada je riječ o razlozima nezadovoljstva količinom slobodnog vremena, najveći postotak studenata (46%) je navelo je umor ili iscrpljenost. Neorganiziranost ili lijenost kao razlog navodi 24% studenata, nedostatak novca navodi 9,7% njih. Slaba ponuda aktivnosti je najmanje spominjani razlog, s tek 3,3% studenata koji ga navode. Čak visokih 18% studenata izjavljuje da nema razloga za nezadovoljstvo količinom svog slobodnog vremena (*Grafički prikaz 5*).

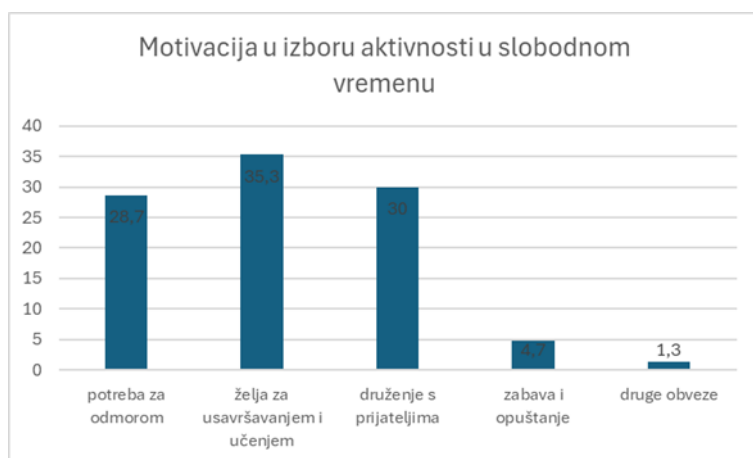
*Grafički prikaz 5* Razlog nezadovoljstva količinom slobodnog vremena



### 4.3. Navike u slobodnom vremenu

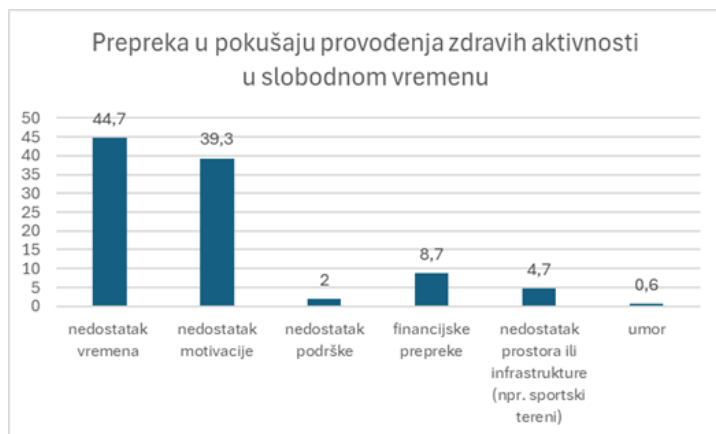
Na pitanje što ih najviše motivira u izboru aktivnosti u slobodnom vremenu, najviše studenata (35,3%) navelo je želju za usavršavanjem i učenjem. Potreba za odmorom, motivira 28,7% studenata, a 30% studenata navodi druženje s prijateljima kao motiv. Samo 4,7% studenata odabire aktivnosti radi zabave i opuštanja, dok neke druge obveze kao motiv je navelo 1,3% studenata (*Grafički prikaz 6*).

*Grafički prikaz 6* Motivacija u izboru aktivnosti u slobodnom vremenu



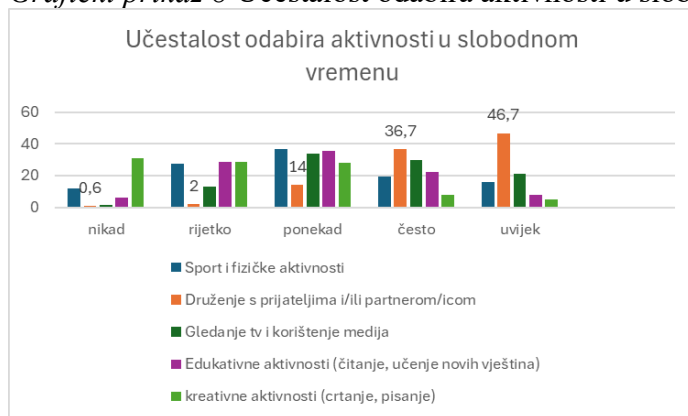
Zanimalo nas je koje su to glavne prepreke u pokušaju provođenja zdravih aktivnosti u slobodnom vremenu. Kao dve najveće prepreke izdvojile su se nedostatak vremena (44,7%) i nedostatak motivacije (39,3%). Financijske prepreke navodi 8,7% studenata, nedostatak prostora navodi 4,7% studenata. Najmanje navođene prepreke u provođenju aktivnosti su nedostatak podrške (2%) i umor sa svega 0,6% (*Grafički prikaz 7*).

*Grafički prikaz 7* Prepreka u pokušaju provođenja zdravih aktivnosti u slobodnom



Koliko često studenti odabiru pojedine aktivnosti u svom slobodnom vremenu ispitali smo tablicom učestalosti. 36,7% studenata ponekad odabire sport i fizičke aktivnosti, 19,3% to čini često, 16% uvijek. Sport i fizičke aktivnosti rijetko odabire 27,3% studenata, a 12% nikad. Druženje s prijateljima i partnerom/icom uvijek odabire (46,7%) studenata, 36,7% njih to čini često. Rijetko ili nikad druženje odabire mali broj studenata (2% i 0,6%). Gledanje TV-a i korištenje medija ponekad odabire 34% studenata, 30% često, 21,3% uvijek, a 13,3% i 1,3% njih odabire rijetko ili nikad. Što se tiče edukativnih aktivnosti kao što su čitanje ili učenje novih vještina, 35,3% studenata to odabire ponekad, 22% često, a samo 8% uvijek. Rijetko ih odabire 28,7%, a 6% nikad. Crtanje i pisanje kao kreativne aktivnosti ponekad odabire 28% studenata, samo 8% to odabire često. Rijetko i nikad to odabire visok postotak studenata, 28,7% i 30,7% (*Grafički prikaz 8*).

*Grafički prikaz 8* Učestalost odabira aktivnosti u slobodnom vremenu



Nadalje smo ispitali koji su glavni razlozi za bavljenje tjelesnom aktivnošću. Kao najveći motivi istakli su se relaksacija i smanjenje stresa (25,3%) te želja za zdravijim načinom života (24,7%).

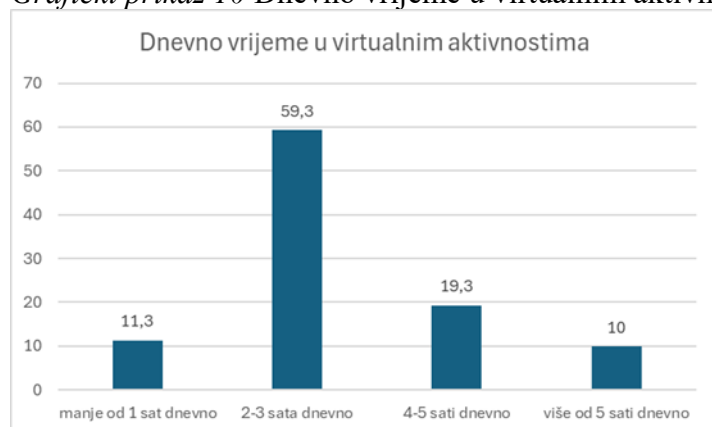
Dalje se ističe nezadovoljstvo izgledom (23,3%) i poboljšanje zdravlja (20,7%). Zanimljivo je da najmanji broj studenata (6%) izabire tjelesnu aktivnost zbog produktivne iskorištenosti vremena (*Grafički prikaz 9*).

*Grafički prikaz 9* Glavni razlog za bavljenje tjelesnom aktivnošću



Nezaobilazan aspekt u slobodnom vremenu je uporaba virtualnog svijeta. Stoga smo ispitali studente koliko dnevno vremena provode u virtualnim aktivnostima. U *Grafičkom prikazu 10* vidimo da dnevno vrijeme provedeno u virtualnim aktivnostima iznosi 2 do 3 sata za 59,3% studenata. 19,3% studenata provodi 4 do 5 sati dnevno. Manji broj (11,3%) provodi manje od 1 sat dnevno, a 10% studenata provodi više od 5 sati dnevno u virtualnim aktivnostima.

*Grafički prikaz 10* Dnevno vrijeme u virtualnim aktivnostima

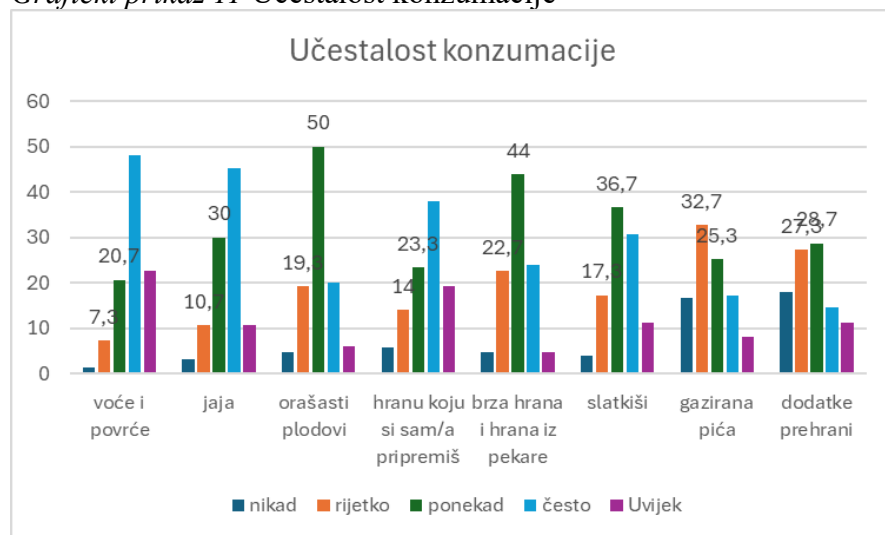


Krucijalan dio zdravih navika vezan je uz način prehrane. Zato smo tablicom učestalosti htjeli istražiti konzumaciju različite vrste hrane. Voće i povrće često konzumira 48% studenata, uvijek



22,7% studenata, ponekad to čini 20,7%, a rijetko 7,3% i nikad 1,3%. Jaja često jede 45,3% studenata, a 10,7% uvijek, ponekad, 20,7%, rijetko 10,7%, a nikad 3,3% studenata. Orašaste plodove ponekad jede polovina studenata, često njih 20%. Uvijek ih jede tek 6%, rijetko čak 19,3% i nikad 4,7%. Čak 38% studenata često sami pripremaju hranu, 19,3% to čini uvijek, ponekad 23,3% njih. Rijetko je pripremi 14%, a nikad 5,9% studenata. Što se tiče brze hrane i hrane iz pekare ponekad konzumira 44% studenata, 24% to čini često, a samo 4,7% uvijek. S druge strane, takvu hranu rijetko konzumira 22,7% studenata, a nikad 4,7%. Kad su slatkiši u pitanju ponekad se nađu kod 36,7% studenata, često kod 30,7% njih, a uvijek 11,3%. Rijetko jede slatkiše 17,3%, a nikad 4% studenata. Gazirana pića ponekad konzumira 25,3% studenata, često čak 17,3%, a 8% uvijek. Visoki postotci pokazuju da kod 32,7% i 16,7% studenata gazirana se pića mogu naći rijetko i nikad. Dodatke prehrani ponekad uzima 28,7% studenata, često ih uzima 14,7%, a uvijek 11,3%. S druge strane, 27,3% studenata ih koristi rijetko, a čak 18% nikada (*Grafički prikaz 11*).

*Grafički prikaz 11* Učestalost konzumacije



Na pitanje smatraju li studenti da njihov trenutni stil života pozitivno utječe na zdravlje potvrdno je odgovorilo 35,3%. Nije sigurno 37,3% njih, odnosno ne može procijeniti, a 27,3% smatra da utjecaj trenutnog stila života nije pozitivan (*Grafički prikaz 12*).

*Grafički prikaz 12* Procjena utjecaja stila života na zdravlje



Isto tako, zanimalo nas kakva je procjena utjecaja medija i društvenih mreža na zdravlje i navike. Skoro polovina (48%) studenata smatra da je utjecaj negativan, ne može procijeniti 39,3% studenata, a tek 12,7% smatra da je utjecaj pozitivan (*Tablica 6*).

*Tablica 6* Utjecaj medija i društvenih mreža na osobne zdravlje i navike

	f	%
negativan	72	48
ne mogu procijeniti	59	39,3
pozitivan	19	12,7
ukupno	150	100

Posljednje pitanje u upitniku odnosi se na izvor informiranja o zdravom načinu života. 44% studenata informacije na internetu. 21,3% studenata informacije pronalazi na društvenim mrežama, dok njih 17,3% uopće ne traži informacije o zdravom načinu života (*Grafički prikaz 13*).

*Grafički prikaz 13* Mjesto traženja informacija o zdravom načinu života



U ovom istraživanju uz temeljnu hipotezu koja glasi *U slobodnom vremenu studenata zdrave životne navike su nedovoljno prisutne*, postavljeno je i pet posebnih hipoteza. Prva hipoteza glasi (H1) *U okviru dnevnog slobodnog vremena slobodno vrijeme kod studenata zastupljeno je između 2 i 3 sata*. Iz dobivenih rezultata deskriptivne statistike saznajemo da većina studenata (50,7%) ima između 2 i 3 sata slobodnog vremena na raspolaganju svakog dana. 27,3% studenata raspolaže s 4 do 5 sati slobodnog vremena svakog dana. Manje od 1 sat dnevno ima 8,7% studenata, dok 13,3% studenata uživa u više od 5 sati slobodnog vremena. Sukladno ovim rezultatima hipoteza H1 se prihvaća.

*Tablica 1. Količina slobodnog vremena kod studenata*

	f	%
manje od 1 sat dnevno	13	8,7
2-3 sata dnevno	76	50,7
4-5 sati dnevno	41	27,3
više od 5 sati dnevno	20	13,3
ukupno	150	100

Druga hipoteza glasi (H2) *Studenti su zadovoljniji količinom slobodnog vremena u odnosu na studentice*. Ova hipoteza dovodi u odnos spol i zadovoljstvo slobodnim vremenom. Za analizu odabran je *Mann-Whitney U* test, neparametrijski test čije čiji se rezultati nalaze u donjoj tablici, a s obzirom na p vrijednost određujemo postoji li statistički značajna razlika. U ovom slučaju p vrijednost je veća od 0,05 ( $p > 0,05$ ) stoga možemo zaključiti da ne postoji statistički značajna razlika između spola i zadovoljstva količinom slobodnog vremena, stoga se hipoteza H2 odbacuje.

*Tablica 2 Odnos spola i zadovoljstva količinom slobodnog vremena*

	spol	N	mean rank	U	Z	p
Zadovoljan/a sam količinom svog slobodnog vremena	M	34	66,62	1670,000	-1,393	0,164

Treća hipoteza glasi (H3) *Studentice smatraju da je dobro organizirano vrijeme ključno za zdrav način života u odnosu na studente*. Za analizu je ponovno korišten *Mann-Whitney U* neparametrijski test, a rezultati testa se mogu vidjeti u donjoj tablici. Naša p vrijednost je manja od 0,05 ( $p < 0,05$ ) što znači da postoji statistički značajna razlika između spola i stava prema organiziranju vremena te zbog toga hipotezu H3 prihvaćamo.

Tablica 3 Odnos spola i stava prema organiziranju vremena

	spol	N	mean rank	U	Z	p
Smatram da je dobro organizirano vrijeme ključno za zdrav način života	M	34	62,53	1531,000	-2,153	0,031
	Ž	116	79,30			

Pretposljednja hipoteza glasi (H4) *Studenti češće odabiru sport i fizičke aktivnosti u slobodnom vremenu u odnosu na studentice koje češće odabiru druženje s prijateljima i partnerom/icom*. Ova hipoteza dovodi u odnos spol i odabir aktivnosti. Odabir aktivnosti ispitivali smo preko dvije vrste aktivnosti, također neparametrijskim *Mann-Whitney U* testom. Za sport i fizičke aktivnosti p vrijednost je manja od 0,05 ( $p < 0,05$ ) što upućuje na to da postoji statistički značajna razlika. Za druženje s prijateljima i partnerom/icom p vrijednost je veća od 0,05 ( $p > 0,05$ ) što znači da ne postoji statistički značajna razlika. U ovom slučaju p vrijednost za sport i fizičke aktivnosti je manja od 0,05, a za druženje s prijateljima i partnerom/icom što nam ukazuje da postoji statističko uporište te da hipotezu H4 potvrđujemo.

Tablica 4 Odnos spola i odabira aktivnosti

	spol	N	mean rank	U	Z	p
Sport i fizičke aktivnosti	M	34	88,26	1538,000	-2,030	0,042
	Ž	116	71,76			
Druženje s prijateljima i partnerom/icom	M	34	71,99	1852,500	2447,500	0,560
	Ž	116	76,53			

Posljednja hipoteza tvrdi (H5) *Studenti informacije o zdravom načinu života najviše traže na društvenim mrežama*. Deskriptivnom analizom dobili smo kako najveći broj studenata (44%) informacije o zdravom načinu života traži na internetu, a 21,3% njih traži na društvenim mrežama. Čak 17,3% njih uopće ne traži informacije o zdravom načinu života, a mali informacije traži od stručnjaka (8,7%), prijatelja i obitelji (6%) te iz knjiga ili časopisa (2,7%). Sukladno ovim rezultatima hipotezu H5 odbacujemo.

	f	%
internet	66	44
društvene mreže	32	21,3
knjige ili časopisi	4	2,7
stručnjaci	13	8,7
prijatelji ili obitelj	9	6

ne tražim informacije	26	17,3
ukupno	150	100

## 5. ZAKLJUČAK

Sociologija slobodnog vremena proučava čimbenike koji određuju razliku između radnog i slobodnog vremena te aktivnosti koje doprinose razvoju ličnosti. Slobodno vrijeme odnosi se na aktivnosti koje pojedinci slobodno biraju kako bi se odmorili, zabavili ili razvijali. Slobodno vrijeme nudi mogućnost osobnog razvoja, ali kako će biti iskorišteno, ovisi o individualnim izborima i motivaciji. Slobodno vrijeme mladih odražava njihove interese i životne navike, a način na koji ga provode može značajno utjecati na njihov osobni razvoj. Iako globalizacija i tehnologija proširuju mogućnosti za slobodno vrijeme, postoji opasnost od pasivnih aktivnosti koje ne doprinose razvoju vještina ili kritičkog mišljenja. Važno je stvoriti ravnotežu između zabave i produktivnih aktivnosti kako bi slobodno vrijeme poticalo osobni rast, smanjivalo stres i pridonosilo općoj dobrobiti.

U ovom radu su predstavljeni rezultati istraživanja u kojem je sudjelovalo 150 studenata i studentica Sveučilišta u Splitu koje je provedeno tijekom kolovoza i rujna 2024. godine. Temeljni cilj rada bio je istražiti prisutnosti zdravih životnih navika u slobodnom vremenu studenata te se kroz posebne ciljeve htjela istražiti količina slobodnog vremena, zadovoljstvo količinom slobodnog vremena, stav prema organiziranju vremena, odabir aktivnosti u slobodnom vremenu te mjesto informiranja o zdravom načinu života. Rezultati istraživanja pokazali su da studenti dnevno raspoložu sa 2 – 3 sata slobodnog vremena te da su zadovoljni količinom svog slobodnog vremena u danu. Većina studenata smatra važnom organizaciju slobodnog vremena. Polovina studenata često unaprijed planira slobodno vrijeme kako bi si osigurali kvalitetne aktivnosti. Visokih 80% studenata osjeća se opušteno i revitalizirano nakon provedenog slobodnog vremena. Nedostatak vremena i motivacije studenti su naveli kao prepreke u provođenju zdravih aktivnosti. Što se tiče izbora aktivnosti u slobodnom vremenu ističe se odabire druženje s prijateljima i/ili partnerom/icom. Informiranje o zdravom načinu života studenti provode na Internetu i društvenim mrežama dok čak njih 17,3% uopće ne traži informacije.

Istraživanja na ovu i sličnu tematiku potrebno je provoditi i pratiti rezultate, pogotovo među mladima jer slobodno vrijeme igra ključnu ulogu u životu pojedinca jer omogućuje da se osoba posveti aktivnostima koje najviše odgovaraju njezinim potrebama i interesima, što doprinosi smanjenju stresa. Današnja individualizacija povećava važnost osobnih izbora u usvajanju zdravog životnog stila, što direktno utječe na kvalitetu života. Kod mladih, ispunjavanje slobodnog vremena kreativnim i produktivnim aktivnostima odražava njihovu radoznalost i organiziranost, te može

pozitivno utjecati na njihov osobni razvoj. Slobodno vrijeme mladih ovisi o obavezama s kojima se nose, posebice ako se govori o studentskoj populaciji, kojoj je mladost ispunjena stresnim fakultetskim obvezama. Razvoj tehnologije i globalizacija proširili su mogućnosti provođenja slobodnog vremena, što mladima omogućuje istraživanje i razvijanje individualnosti. Ipak, način na koji mladi provode slobodno vrijeme često je oblikovan njihovim društvenim položajem, iskustvima i resursima koje im okolina pruža. U užurbanom načinu života, slobodno vrijeme postaje prijeko potrebno za opuštanje, regeneraciju i obnavljanje energije, a balans između zabave, odmora, rekreacije i kulturnih aktivnosti ključan je za postizanje osobne ravnoteže i dugoročne dobrobiti.

## 6. LITERATURA

1. Badrić, M., Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 152(3-4), 479-494.
2. Bouillet, D. (2008). Slobodno vrijeme zagrebačkih studenata: prilika za hedonizam ili samoostvarenje. *Sociologija i prostor: časopis za istraživanja prostornoga i sociokulturnog razvoja*, 46(3/4), 341-367.
3. Brkljačić, T., Kaliterna Lipovčan, Lj., Tadić, M. (2012). Povezanost između osjećaja sreće i nekih aspekata provođenja slobodnog vremena. *Napredak: časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 153(3-4), 355-371.
4. Farkaš, H. (2014). Slobodno vrijeme kao resurs u postindustrijskome društvu. *Amalgam*, 6-7(6-7), 37-56.
5. <https://encyclopedia.pub/entry/28595>
6. Miliša, Z., Milačić, V. (2010). Uloga medija u kreiranju slobodnog vremena mladih. *Riječki teološki časopis*, 36(2), 571-590.
7. Olvaszto, Z. (2010). Životni stil i tjelesna aktivnost studenata pedagogije. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 56(24), 91-102.
8. Rattinger, M. (2018). Odnos slobodnog vremena i kvalitete života srednjoškolaca. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 64(1), 43-57.
9. Sharlamanov, K., Petreska, J. (2020). The conceptualization of lifestyle in sociological theory DOI:10.47054/SR191025sh
10. Smajović, A. (2023). Aktivnosti studenata u slobodno vrijeme. Izvorni naučni rad. Sarajevo: Sveučilište u Sarajevu, Filozofski fakultet. DOI 10.51558/2490-3647.2023.8.1.339
11. Svirčić Gotovac, A., Zlatar, J. (2007). Prehrana i zdravlje kao elementi kvalitete života u mreži naselja Hrvatske. *Sociologija i prostor*, 45(1(175)), 29-60.
12. Škutor, M. (2018). Sportska tjelesna aktivnost i prehrambene navike mladih kao prediktor zdravog životnog stila. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 64(2), 167-181.
13. Šuljug Vučica, Z., Bandalović, G., Buljan, M. (2021). Aspekti zdravog života studenata Sveučilišta u Splitu: sociološko istraživanje.
14. Tomić-Koludrović, I., Leburic, A. (2002). *Sociologija životnog stila*. Zagreb: Jesenski i Turk.
15. Vidulin-Orbanić, S. (2008). Fenomen slobodnog vremena u postmodernom društvu. *Metodički obzori: časopis za odgojno-obrazovnu teoriju i praksu*, 3(2008)2(6).
16. Vrkić Dimić, J. (2005). Stvarne i željene aktivnosti studenata u slobodnom vremenu. *Pedagoški istraživanja*, 2(2), 313-325.



## 7. PRILOZI

### Anketni upitnik

Poštovani kolege i kolegice,

Molim Vas za sudjelovanje u istraživanju koje provodim kao studentica prijediplomskog studija Odsjeka za sociologiju Filozofskog fakulteta u Splitu u svrhu izrade završnog rada. Cilj istraživanja je istražiti prisutnost zdravih životnih navika u slobodnom vremenu studenata. Dobiveni podaci koristiti će se isključivo u znanstvene i istraživačke svrhe. Vaše sudjelovanje je u potpunosti anonimno i dobrovoljno. Od sudjelovanja možete odustati u bilo kojem trenutku te samo ispunjavanje ankete traje 3-4 minute.

Unaprijed Vam se zahvaljujem!

Andela Pilić

**1. Tvoj spol:**

1. muški
2. ženski

**2. Mjesto stanovanja:**

1. studentski dom
2. stan
3. kuća

**3. Navedi koji studij pohadaš:**

\_\_\_\_\_

**4. Godina studija:**

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4
5. 5
6. 6

**5. Glavni izvor prihoda:**

1. stipendija
2. roditeljski džeparac
3. studentski posao
4. stalni posao
5. socijalna primanja
6. neki drugi \_\_\_\_\_

**6. Koliko imaš prihoda mjesečno?**

1. Do 500€
2. Od 501€ do 600€
3. Od 601€ do 700€
4. 701€ i više

**7. Što tebi predstavlja slobodno vrijeme? (označite ne, ne mogu procijeniti ili da)**

	ne	ne mogu procijeniti	da
1. Vrijeme koje je namijenjeno za čovjekove osobne potrebe van društvenih obveza			
2. Vrijeme za aktivnosti koje pojedinac po slobodnoj volji odabire da bi se relaksirao, odmorio ili razveselio			
3. Vrijeme za aktivnosti koje pojedinac po slobodnoj volji odabire da bi se educirao i usavršio na nekom području svoje osobnosti			
4. Slobodno vrijeme je prostor u kojem se zadovoljavaju potrebe pojedinca kroz različite aktivnosti koje bude pozitivne emocije te na taj način odmiču čovjeka od stresnih obveza			

**8. Koliko dnevno sati slobodnog vremena imaš?**

1. Manje od 1 sat dnevno
2. 2-3 sata dnevno
3. 4-5 sata dnevno
4. Više od 5 sati dnevno

**9. Molim da označiš svoj stupanj slaganja s navedenim tvrdnjama na ljestvici od 1 (uopće se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem)**

	uopće se ne slažem se	ne slažem se	nit se slažem niti se ne slažem	slažem se	u potpunosti se slažem
8. Zadovoljan/a sam količinom svog slobodnog vremena u danu					
9. Važna mi je organizacija slobodnog vremena					
10. Često unaprijed planiram slobodno vrijeme kako bih si osigurao					

kvalitetne aktivnosti					
11. Smatram da su aktivnosti koje provodim u slobodnom vremenu korisne za moj osobni razvoj					
12. Osjećam se opušteno i revitalizirano nakon provedenog slobodnog vremena					
13. Smatram da je dobro organizirano vrijeme ključno za zdrav način života					

**10. Koji je glavni razlog tvog nezadovoljstva količinom slobodnog vremena?**

1. nedostatak novca
2. neorganiziranost ili lijenost
3. umor ili iscrpljenost
4. slaba ponuda aktivnosti
5. nemam razloga za nezadovoljstvo

**11. Što te najviše motivira prilikom izbora aktivnosti u slobodnom vremenu?**

1. potreba za odmorom
2. želja za usavršavanjem i učenjem
3. druženje s prijateljima
4. zabava i opuštanje
5. nešto drugo, što \_\_\_\_\_

**12. Koje prepreke najčešće doživljavaš prilikom pokušaja provođenja zdravih aktivnosti u slobodnom vremenu?**

1. nedostatak vremena
2. nedostatak motivacije
3. nedostatak podrške
4. financijske prepreke
5. nedostatak prostora ili infrastrukture (npr. sportski tereni)
6. nešto drugo, što \_\_\_\_\_

**13. Koliko često odabireš sljedeće aktivnosti u svom slobodnom vremenu?**

	nikad	rijetko	ponekad	često	uvijek
1. sport i fizičke aktivnosti					
2. druženje s prijateljima i/ili partnerom/icom					
3. gledanje tv i korištenje medija					
4. edukativne aktivnosti (čitanje, učenje novih vještina)					
5. kreativne aktivnosti (crtanje, pisanje)					

**14. Koji je tvoj glavni razlog za bavljenje tjelesnom aktivnošću?**

1. poboljšanje zdravlja
2. nezadovoljstvo izgledom
3. produktivna iskorištenost vremena
4. relaksacija i smanjenje stresa
5. želja za zdravijim načinom života
6. nešto drugo, što \_\_\_\_\_

**15. Koliko dnevno vremena provodiš u virtualnim aktivnostima (društvene mreže, videoigre i slično)**

1. manje od 1 sat dnevno
2. 2-3 sata dnevno
3. 4-5 sati dnevno
4. Više od 5 sati dnevno

**16. Koliko često konzumiraš sljedeće vrste hrane:**

	nikad	rijetko	ponekad	često	uvijek
1. voće i povrće					
2. jaja					
3. orašasti plodovi					
4. hranu koju si sam/a pripremiš					
5. brza hrana i hrana iz pekare					
6. slatkiši					
7. gazirana pića					
8. dodatke prehrani (vitamini, minerali)					

**17. Smatraš li da tvoj trenutni stil života (prehrana, tjelesna aktivnost, provođenje slobodnog vremena) pozitivno utječe na tvoje zdravlje?**

1. ne
2. ne mogu procijeniti

3. da

**18. Smatraš li da je utjecaj medija i društvenih mreža na tvoje zdravlje i navike:**

1. negativan
2. ne mogu procijeniti
3. pozitivan

**19. Gdje najčešće tražiš informacije o zdravom načinu života?**

1. internet (web stranice, blogovi)
2. društvene mreže (Facebook, Instagram, TikTok)
3. knjige ili časopisi
4. stručnjaci (liječnici, nutricionisti)
5. prijatelji ili obitelj
6. ne tražim informacije

## 8. SAŽETAK

Značenje slobodnog vremena pojedinca tijekom povijesti mijenjao zajedno s ljudskim razvojem. Tako u suvremenom društvu slobodno vrijeme pojedinac koristi za različite oblike razonode u kojima uživa, ne razmišljajući o poslu, školi i obvezama. Ne postoji točno definirana definicija slobodnog vremena, ali se generalno može reći da to vrijeme obuhvaća ljudsku slobodu u kojoj pojedinac sam odabire aktivnosti u kojima će se odmoriti, zabaviti, educirati i obavljati sve ono što ne može dok traju obveze. Slobodno vrijeme u životu pojedinca vrlo je važno za njegovo zdravlje, jer se u tom periodu tijelo ne izlaže velikom stresu, nego se teži sadržajima koji su relaksirajući i opuštajući. Globalizacija i tehnološka otkrića neki su od čimbenika koji su pridonijeli smanjenu zdravih navika u slobodnom vremenu mladih jer je virtualni svijet zamijenio šetnje gradom i prirodom. Slobodno vrijeme mladih ovisi o obavezama s kojima se nose, posebice ako se govori o studentskoj populaciji, kojoj je mladost ispunjena stresnim fakultetskim obvezama. Glavni cilj istraživanja je istražiti prisutnost zdravih životnih navika u slobodnom vremenu studenata. Istraživanje je provedeno putem online ankete, pri čemu su prikupljeni podaci od 150 sudionika – studenata Sveučilišta u Splitu tijekom kolovoza i rujna 2024. godine. Rezultati ukazuju da dnevna količina slobodnog vremena je između 2 i 3 sata te da su studenti uglavnom zadovoljni količinom svog slobodnog vremena. Također organizaciju vremena procjenjuju važnom, a u slobodnom vremenu ponajviše odabiru druženje s prijateljima ili partnerom/icom.

Ključne riječi: slobodno vrijeme, zdrave navike, studenti, grad Split

## 9. SUMMARY

The meaning of an individual's free time has changed throughout history along with human development. Thus, in modern society, an individual uses its free time for various forms of leisure that he enjoys, without thinking about work, school and obligations. There is no precisely defined definition of free time, but in general it can be said that this time includes human freedom in which the individual chooses the activities in which he will rest, have fun, educate and do everything that he cannot while the obligations last. Free time in an individual's life is very important for his health, because during this period the body is not exposed to great stress, but strives for contents that are relaxing and relaxing. Globalization and technological discoveries are some of the factors that have contributed to the reduction of healthy habits in the free time of young people, because the virtual world has replaced walks in the city and nature. The free time of young people depends on the obligations they have to deal with, especially if we are talking about the student population, whose youth is filled with stressful university obligations. The main goal of the research is to investigate the presence of healthy lifestyle habits in students' free time. The research was conducted through an online survey, where data was collected from 150 participants - students of the University of Split during August and September 2024. The results indicate the daily amount of free time is between 2 and 3 hours, and students are generally satisfied with the amount of free time they have. They also consider time management important, and during their free time, they mostly choose to spend time with friends or a partner.

Keywords: free time, healthy habits, students, city of Split

## 10. BILJEŠKE O AUTORICI

ANĐELA PILIĆ, rođena je 02. kolovoza 2000. godine u Šibeniku. Završila je Osnovnu školu Antun Mihanović Petropoljski Drinovci i srednju Medicinsku školu u Šibeniku. Trenutno je studentica treće godine preddiplomskog jednopredmetnog studija sociologije na Filozofskom fakultetu u Splitu.

e-mail: [apilic@ffst.hr](mailto:apilic@ffst.hr)



**Izjava o pohrani i objavi ocjenskog rada**  
**(završnog/diplomskog/specijalističkog/doktorskog rada - podcrtajte odgovarajuće)**

Student/ica: Andela Milić

Naslov rada: Kreiranje zdravih životnih navika u  
stlačnom vremenu

Znanstveno područje i polje: Društvene znanosti, sociologija

Vrsta rada: Završni rad

Mentor/ica rada (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):  
prof. dr. sc. Sanja Stanić

Komentor/ica rada (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):  
\_\_\_\_\_

Članovi povjerenstva (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):  
doc. dr. sc. Tea Gutović  
dr. sc. Toni Popović

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/autorica predanog ocjenskog rada (završnog/diplomskog/specijalističkog/doktorskog rada - zaokružite odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada.

Kao autor izjavljujem da se slažem da se moj ocjenski rad, bez naknade, trajno javno objavi u otvorenom pristupu u Digitalnom repozitoriju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Splitu i repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o visokom obrazovanju i znanstvenoj djelatnosti (NN br. 119/22).

Split, 20. rujna 2024.

Potpis studenta/studentice: 

Napomena:

U slučaju potrebe ograničavanja pristupa ocjenskom radu sukladno odredbama Zakona o autorskom pravu i srodnim pravima (111/21), podnosi se obrazloženi zahtjev dekanici Filozofskog fakulteta u Splitu.



Obrazac A.Č.

SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

**IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

kojom ja Antoni Milić, kao pristupnik/pristupnica za stjecanje zvanja magistra/magistrice Sociologije, 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, 20. rujna 2024.

Potpis

