

# UTJECAJ SLOBODNOG VREMENA NA MENTALNO ZDRAVLJE STUDENATA

---

**Brnić-Levada, Anamaria**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

*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:172:732843>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-09**

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

**UTJECAJ SLOBODNOG VREMENA NA  
MENTALNO ZDRAVLJE STUDENATA**

DIPLOMSKI RAD

ANAMARIA BRNIĆ-LEVADA

SPLIT, 2022.

Sveučilište u Splitu  
Filozofski fakultet  
Odsjek za pedagogiju

# UTJECAJ SLOBODNOG VREMENA NA MENTALNO ZDRAVLJE STUDENATA

Diplomski rad

Studentica:

Anamaria Brnić-Levada

Mentorica:

doc. dr. sc. Ines Blažević

Split, rujan 2022.

## SADRŽAJ

SAŽETAK.....	1
SUMMARY .....	2
1. UVOD .....	3
2. SLOBODNO VRIJEME .....	4
2.1. Pojmovno određenje .....	4
2.1.1. Slobodno vrijeme, dokolica i besposlica .....	5
2.1.2. Slobodno vrijeme i rad .....	6
2.2. Temeljne uloge i funkcije slobodnog vremena.....	7
2.3. Pedagogija slobodnog vremena .....	8
2.4. Slobodno vrijeme i mladi .....	10
2.5. Slobodno vrijeme i mediji .....	12
3. MENTALNO ZDRAVLJE .....	14
3.1. Pojmovno određenje .....	14
3.1.1. Mentalno zdravlje i mentalni poremećaji .....	15
3.2. Temeljne odrednice mentalnog zdravlja.....	16
3.3. Mentalno zdravlje i mladi.....	18
3.4. Mentalno zdravlje i mediji.....	20
4. MENTALNO ZDRAVLJE I SLOBODNO VRIJEME .....	21
4.1. Dosadašnja istraživanja .....	22
5. EMPIRIJSKO ISTRAŽIVANJE.....	27
5.1. Cilj i problem istraživanja .....	27
5.2. Hipoteze, zadaci i varijable istraživanja .....	27
5.2.1. Hipoteze istraživanja .....	27
5.2.2. Zadaci istraživanja.....	28
5.2.3. Varijable istraživanja.....	28
5.3. Metodologija istraživanja .....	29

5.3.1 Instrument istraživanja .....	29
5.3.2. Uzorak i postupak istraživanja te metode analize podataka .....	30
5.4. Analiza i interpretacija podataka .....	30
5.4.1. Deskriptivna analiza .....	30
5.4.2. Deskriptivna obrada skala .....	34
5.4.3. Faktorska analiza.....	36
5.5. Testiranje hipoteza.....	39
6. REZULTATI I RASPRAVA .....	48
7. ZAKLJUČAK .....	51
LITERATURA.....	52
POPIS TABLICA.....	56
POPIS SLIKA .....	57
PRILOZI.....	57

## **SAŽETAK**

Slobodno vrijeme postoji otkad postoje čovjek i civilizacija, a najjednostavnije rečeno predstavlja ono vrijeme u kojem se pojedinac prepušta aktivnostima po vlastitom izboru. S druge strane, mentalno zdravlje predstavlja važan dio cjelokupnog zdravlja svakog pojedinca, a definira se kao stanje u kojem čovjek može ostvariti svoje potencijale, nositi se sa svakodnevnim životnim stresovima te biti sposoban produktivno raditi i doprinosti svojoj zajednici. O odnosu slobodnog vremena i mentalnog zdravlja u stručnoj literaturi malo toga se može pronaći. Ukoliko se i provode određena istraživanja na navedenu temu, većina njih ispituje povezanost bavljenja tjelesnim aktivnostima s mentalnim zdravljem. Stoga je glavni cilj upravo ovog istraživanja bio ispitati utjecaj slobodnog vremena na mentalno zdravlje studenata Republike Hrvatske i Italije. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 139 studenata i studentica te je utvrđeno da Hrvati više od Talijana, te studenti više od studentica posvećuju svoje slobodno vrijeme sportskim aktivnostima i hobijima. Osim toga, utvrđena je i međusobna povezanost slobodnog vremena i mentalnog zdravlja i to u smislu da bolje utrošeno slobodno vrijeme bolje rezultira i boljim mentalnim zdravljem.

**Ključne riječi:** slobodno vrijeme, mentalno zdravlje, studenti

## **SUMMARY**

Leisure time has existed since the existence of man and civilization, and in the simplest terms it represents the time in which an individual indulges in activities of his own choice. On the other hand, mental health is an important part of the overall health of every individual, and is defined as a state in which a person can realize his potential, deal with everyday life stresses and be able to productively work and contribute to his community. Not so many informations can be found in professional literature about the relationship between leisure time and mental health. If certain research is carried out on the mentioned topic, most of them examine the connection between engaging in physical activities and mental health. Therefore, the main goal of this research was to examine the impact of leisure time on the mental health of university students of the Republic of Croatia and Italy. In total, 139 male and female students participated in the research, and it was determined that Croatians more than Italians, and male students more than female students, dedicate their leisure time to sports activities and hobbies. In addition, the mutual connection between leisure time and mental health has been established, in the sense that better spent leisure time results in better mental health.

**Key words:** leisure time, mental health, university students

## 1. UVOD

Posljednjih nekoliko godina mentalnom zdravlju posvećuje se sve veća pozornost te se njegova važnost sve više i više naglašava. Štoviše, ono je počelo dobivati puno više na važnosti posebice tijekom pandemije Covida-19 koja traje već dvije godine. Mentalno zdravlje važna je komponenta cjelokupnog zdravlja te je usko povezano s tjelesnim zdravljem i društvenim blagostanjem. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji mentalno zdravlje definira se kao stanje u kojem čovjek može ostvariti svoje potencijale, nositi se sa svakodnevnim životnim stresovima te je ujedno sposoban produktivno raditi i doprinosti svojoj zajednici (WHOa, 2022). Osim toga, dobro mentalno zdravlje trebalo bi omogućiti svakom pojedincu da bude sposoban prihvatiti svoje emocije i nositi se s istima na adekvatan način.

S druge strane, slobodno vrijeme postoji otkad postoje čovjek i civilizacija. Najjednostavnije rečeno, slobodno vrijeme odnosi se na ono vrijeme u kojem se pojedinac prepušta aktivnostima po vlastitoj volji i izboru. Dakle, u tom vremenu pojedinac je oslobođen od radnih obaveza te tim vremenom može slobodno upravljati. No, dublje gledano, slobodno vrijeme je zapravo jedna vrlo složena pojava koja polako postaje i iznimno važan čimbenik u kvaliteti razvoja osobnosti mladih ljudi. S jedne strane, ono može predstavljati prostor velikih obrazovnih prilika i izazova dok, s druge strane, može predstavljati i prostor dilema, mogućih opasnosti i propuštenih prilika.

Živimo u svijetu koji se svakim danom sve više i sve brže razvija, svijetu u kojem se neprestano događaju promjene. Sve te konstantne promjene stvaraju i nove pretpostavke za razumijevanje kako slobodnog vremena, tako i mentalnog zdravlja ljudi. Povezanost slobodnog vremena i mentalnog zdravlja malo je istraživana, stoga se upravo ovim radom želi doprinijeti kako teoriji, tako i praksi. Glavni cilj ovog diplomskog rada jest istražiti utjecaj slobodnog vremena na mentalno zdravlje. U središtu istraživanja nalaze se studenti s različitih fakulteta, a cilj istraživanja jest ispitati je li, i u kojoj mjeri, aktivnosti kojima se oni bave u slobodno vrijeme utječu na njihovo mentalno zdravlje. Radi se o usporednom istraživanju između dviju zemalja – Republike Hrvatske i Italije, provedenog u obliku anonimne ankete među studentima različitih fakulteta u Hrvatskoj i Sveučilišta u Salernu u Italiji, a s krajnjim ciljem usporedbe rezultata između dviju država.



## 2. SLOBODNO VRIJEME

### 2.1. Pojmovno određenje

Livazović (2018) navodi da pojam „slobodno vrijeme“ u stranim jezicima ima posebne termine kao što su *leisure* ili *leisure time* u engleskom, *loisir* u francuskom, *Freizeit* u njemačkoj tradiciji, odnosno *tempo libero* u talijanskom jeziku. Slobodno vrijeme postoji otkad postoje čovjek i civilizacija. Naizgled se čini da je riječ o jednostavnom pojmu kojeg nije potrebno dublje objašnjavati kako bi se shvatilo njegovo značenje. Najjednostavnije rečeno, slobodno vrijeme predstavlja ono vrijeme u kojem se pojedinac prepušta aktivnostima po vlastitom izboru. Točnije, u tom vremenu pojedinac je oslobođen od radnih obaveza te tim vremenom može slobodno upravljati. No, dublje gledano, slobodno vrijeme je zapravo jedna vrlo složena pojava te je zbog različitih analiza tog pojma zapravo i teško precizno odrediti njegovo pravo značenje. Livazović (2018) ističe da pojedini teoretičari navode da je riječ o vremenskom intervalu koji je oslobođen svake obaveze i u kojem osoba pokušava razviti svoje sposobnosti, dok pojedini, pak, smatraju da se jednostavno radi o vremenu koje je oslobođeno od organiziranog rada.

Isto tako, primjerice, i sam Janković (1973) naglašava da postoje razna tumačenja pojma slobodno vrijeme, pri čemu se većina autora se slaže u njegovim konstruktivnim oznakama, a koje se odnose na vrijeme izvan profesionalnih, društvenih i obiteljskih obaveza te fizioloških potreba, kao i na slobodno raspolaganje svim preostalim slobodnim vremenom te korištenje njegovih društvenih sadržaja za odmor, razonodu, obrazovanje, kulturno usavršavanje i razvoj ličnosti. Slično tome, autorica Valjan Vukić (2013) slobodno vrijeme definira u okvirima vremena u kojem je pojedinac oslobođen svake obaveze, s posebnim naglaskom na to da tijekom tog vremena pokušava razviti svoje sposobnosti te ga ispunjava i oblikuje prema vlastitoj volji. Autorica Vidulin-Orbanić (2008) definira slobodno vrijeme kao moderan fenomen i promjenjivu društvenu pojavu, koji je obilježio skoro pa sva područja društvenoga života, a koje je, u današnjem smislu, nastalo u industrijskoj civilizaciji, s točnim razgraničavanjem radnog i neradnog vremena.

S druge strane, Pehić (2014) navodi da je slobodno vrijeme jedan složeni fenomen koji u sve većoj mjeri postaje značajan faktor kvalitete razvoja osobnosti mladih ljudi. Autor definira slobodno vrijeme kao vrijeme u kojem pojedinci žive u suglasnosti sa svojom individualnom prirodom i u kojem mogu razvijati vlastite kvalitete i karakteristike. Također naglašava da je

ono bitna prilika za odmor i odvratanje pažnje od svakodnevnih briga i opterećenja. Međutim, autor ističe da zbog sve bržih i naglijih promjena u današnjem vremenu, kvalitetno korištenje slobodnog vremena postaje socijalnopedagoški problem. Sukladno tome, Mlinarević i Gajger (2010) navode da slobodno vrijeme kod mladih može postati glavni izvor neprihvatljivog ponašanja i ovisnosti ukoliko je to vrijeme nedovoljno osmišljeno i vođeno te ističu da je upravo zbog toga važno pomoći mladima u organizaciji slobodnog vremena.

### *2.1.1. Slobodno vrijeme, dokolica i besposlica*

Većina autora koja se bavi proučavanjem slobodnog vremena, u definiranju tog pojma nerijetko navodi i pojmove dokolice i besposlice. Pojedini autori poistovjećuju navedene pojmove, ponajviše slobodno vrijeme i dokolicu, dok drugi smatraju da navedeni pojmovi označavaju dvije različite vrste slobodnog vremena.

Sukladno tome, autorica Valjan Vukić (2013) navodi da je teško razgraničiti definiciju dokolice od slobodnog vremena jer se ta dva pojma neprestano izmjenjuju. No, autorica smatra da se radi o vremenu u kojem se pojedinac, lišen svih obaveza, prepušta slobodnom izboru ovisno o vlastitoj volji. Slično tome, Livazović (2018) navodi da dokolica odražava sve one trenutke u kojima je pojedinac oslobođen bilo kakvih obaveza te je posvećen slobodnom odabiru aktivnosti. Prema Pehiću (2014), dokolica je vrijeme određeno za samodjelatnost s kojom se čovjek ostvaruje i potvrđuje kao slobodno biće. Polić (2003) navodi da je upravo dokolica istinski slobodno vrijeme posvećeno igri i stvaralaštvu u kojima se čovjek potvrđuje kao biće otvoreno budućnosti. S druge strane, besposlica se definira kao vrijeme slobode od rada. Tako, primjerice, Pehić (2014) navodi da se besposlica odnosi na onaj neosmišljeni dio slobodnog vremena. Točnije, kao vrijeme slobode od rada, slobodno vrijeme predstavlja besposlicu, dok dokolica postaje tek onda kada se radi o vremenu za samoostvarenje. Isto tako, Polić (2003) navodi da su i dokolica i besposlica dvije različite vrste slobodnog vremena, pri čemu je besposlica vrijeme u kojem je čovjek slobodan od poslovnih obaveza, dok je dokolica vrijeme u kojem je čovjek slobodan za ostvarenje, igru i stvaralaštvo.

Međutim, odnos između slobodnog vremena, dokolice i besposlice nije uvijek u potpunosti jasan pa se nerijetko pogrešno poistovjećuju pojmovi besposlice i dokolice. Tako, primjerice, autor Janković (1973) poistovjećuje ta dva termina te navodi da se, i u jednom i u drugom slučaju, radi o stanju kad se ništa ne radi i u kojem nema posebnih namjera obogaćivanja života čovjeka. Polić (2004, prema Valjan Vukić, 2013) ipak oštro upozorava na pogrešku

izjednačavanja dokolice i besposlice, bez obzira na to što se oba pojma odnose na slobodno vrijeme u kojem čovjek nije zaokupljen poslom. Konkretnije objašnjenje daje Martinić (1977, prema Livazović, 2018) koji definira dokolicu i besposlicu o okvirima dviju temeljnih dimenzija slobodnog vremena. Prema autoru, dokolica, koja u sebi sadrži kreativni i stvaralački potencijal, predstavlja produktivnu dimenziju slobodnog vremena, dok besposlica, zbog pasivnosti pojedinca u provođenju slobodnog vremena, predstavlja onu neproduktivnu dimenziju. No, za razliku od navedenog autora, Kačavenda-Radić (1992, prema Mlinarević i Gajger, 2010), proučavajući čovjekovo ponašanje, upravo unutar dokolice razlikuje neproduktivno i produktivno ponašanje. U neproduktivnom ponašanju dominira zabava i ne razvijaju se ljudski potencijali, dok je produktivno ponašanje okarakterizirano kritičkim ponašanjim te čovjekom koji stvara umjetnička djela i sebe samoga kao integralno biće.

### *2.1.2. Slobodno vrijeme i rad*

Slobodno vrijeme i rad dva su neodvojiva pojma, odnosno slobodno vrijeme ne može se proučavati odvojeno od rada. Proučavajući raznu literaturu, primjetno je kako velik broj autora i autorica, pri definiranju termina slobodno vrijeme, ističu da se radi o vremenu koje je oslobođeno od organiziranog rada. Dakle, i u samom definiranju slobodnog vremena, rad je nezaobilazan pojam. Tako, primjerice, i sam Livazović (2018, 104-105) navodi da je slobodno vrijeme “funkcija rada, izvire iz rada i mijenja se kad se mijenja i narav rada”. Isto tako i autorica Farkaš (2014) naglašava nezaobilaznost rada u proučavanju slobodnog vremena, kao i Polić (2003) koja govori o slobodnom vremenu u okvirima slobode od rada.

U posljednja dva stoljeća obvezno radno vrijeme skraćeno je na prosječno pet dana tjednog i osam sati dnevnog rada čime pojedincu ostaje više vremena za prepuštanje aktivnostima prema vlastitom izboru, dok materijalne prilike omogućavaju potrošnju stečene zarade (Martinić, 1977, prema Livazović, 2018). Radnim vremenom smatralo se sve ono vrijeme koje je bilo provedeno u organiziranim sustavima proizvodnje te se neradno vrijeme počelo nazivati slobodnim vremenom upravo kako bi se istaknula ta nezavisnost od obveznog rada. Prema Livazoviću (2018) upravo je industrijska civilizacija uvjetovala nastanak slobodnog vremena, a sukladno tome, pravo na rad počelo je uključivati i pravo na slobodno vrijeme.

Odnos slobodnog vremena i rada promatraju se kroz dvije perspektive, odnosno hipoteze – optimističku i pesimističku (Farkaš, 2014; Livazović, 2018). Pesimistička hipoteza naglašava pasivnost pojedinca u slobodnom vremenu. Točnije, prema navedenoj hipotezi, radna uloga oblikuje čovjekovo ponašanje u slobodnom vremenu, a time i njegovu cjelokupnu ličnost

(Farkaš, 2014; Livazović, 2018). Farkaš (2014) pojašnjava da to znači da se osoba koja provede prosječno osam sati obavljajući određen posao, neće u svom slobodnom vremenu prepustiti aktivnostima koje razvijaju ličnost, već će se prepustiti onim aktivnostima koje od nje ne zahtijevaju aktivan stav. S druge strane, optimistička hipoteza naglašava produktivni i razvojni potencijal slobodnog vremena, a u kojem pojedinac teži svoje slobodno vrijeme ispuniti kreativnim djelovanjem i aktivnostima vlastitog razvoja i usavršavanja (Farkaš, 2014; Livazović, 2018). Dakle, optimistička hipoteza usmjerava pojedinca na bavljenje hobijima i aktivnostima tipa „uradi sam“, kao i na razne oblike obrazovanja i samoaktualizacije, a sve to kroz izbjegavanje rutine i monotonije. Sukladno tome, pretpostavlja se da će upravo te aktivnosti i interesi u slobodnom vremenu izvršiti povratno djelovanje na sam rad te će pojačati tendencije restrukturiranja vlastite radne uloge (Livazović, 2018).

## **2.2. Temeljne uloge i funkcije slobodnog vremena**

Slobodno vrijeme zahvaća i prodire u gotovo sva područja društvenog života. Radi se o onom dijelu vremena čovjeka koji je, u prvom redu, namijenjen njegovim osobnim potrebama, a koje nisu uvjetovane određenim biološkim ili socijalnim obvezama (Badrić i Prskalo, 2011). Ono ima težak zadatak prevladavanja psiholoških, društvenih i kulturoloških frustracija izazvanih školskim, fakultetskim, poslovnim ili nekim drugim obvezama.

Livazović (2018) navodi da slobodno vrijeme ima tri temeljne funkcije, a to su odmor, razonoda i razvoj ličnosti. U prvom redu, odmor služi za otklanjanje umora izazvanog proizvodnim radom dok kroz razonodu, odnosno zabavu, pojedinac prekida monotoniju, dosadu i jednoličnost svakodnevne rutine života (Farkaš, 2014). Nadalje, razvoj ličnosti uključuje spontani rast, kao i afirmaciju stvaralačkih snaga i svijesti svakog pojedinca. U kontekstu razvoja ličnosti, Livazović (2018) naglašava da je potrebno izgraditi kritički stav kako bi se pojedinac što uspješnije uključio i uklopio u društvena zbivanja. Pritom se u procesu oblikovanja ličnosti, velika pozornost usmjerava na odgojnu i obrazovnu funkciju slobodnog vremena. Slobodno vrijeme blagotvorno utječe na zdravlje, psihofizički razvoj te oblikovanje pozitivnih crta osobnosti i stvaranje bogatijih sadržaja života (Janković, 1973). Ono, stoga, ima koristi i za mentalno zdravlje jer, zahvaljujući njemu, čovjek može biti produktivniji i manje pod stresom, a, osim toga, pokazalo se da se posvećivanje slobodnom vremenu može pozitivno odraziti na mentalno zdravlje, u smislu veće sreće, kao i niže razine stresa i depresije (Tonietto, Malkoc, Walker Reczek i Norton, 2021). Tako se aktivnostima

slobodnog vremena stječe viši stupanj obrazovanja, ali i pomaže razvoju sklonosti i talenata te je ono jedan od nužnih preduvjeta za razvoj brojnih kvaliteta, od intelektualnih pa sve do moralnih i emocionalnih, a sve to u svrhu formiranja cjelovite i svestrane osobnosti svakog pojedinca.

Livazović (2018) ističe da pozitivno korištenje slobodnog vremena omogućava stjecanje novih znanja, razvoj vještina i sposobnosti te nove materijalne i tehničke inovacije koje su izravno povezane s ekonomskim i gospodarskim zadacima suvremenog društva. Za Kruga i Schmidta (1997, prema Livazović, 2018) vježbanje znanja, vještina i sposobnosti za slobodno vrijeme predstavlja mogućnost samorazvoja i samoaktualizacije. Livazović (2018) naglašava i važnost interesa kao fenomena koji je usko povezan s načinom korištenja slobodnog vremena. Interesi predstavljaju distinktivno ljudsko obilježje, univerzalni su, jer svi ljudi pokazuju određene interese, te ujedno govore o zrelosti i kapacitetima svakog pojedinca i predstavljaju jednu od najstabilnijih ljudskih dispozicija.

Brdar i Lončarić (2004, prema Bouillet, 2008) navode da su aktivnosti kojima se bavimo u slobodno vrijeme dobrovoljne te da se njima bavimo prvotno zbog intrinzičnih motiva. Ističu također da te aktivnosti zahtijevaju veći stupanj organizacije i regulacije od aktivnosti koje određuje netko drugi. Badrić i Prskalo (2011) navode da istraživanja slobodnog vremena imaju jedan primarni cilj, a to je bolja organizacija slobodnog vremena, a samim time i kvalitetnije korištenje istog. Slobodne aktivnosti svaki pojedinac bira samostalno te mu one pružaju osjećaj slobode i kontrole, stoga bi slobodno vrijeme svakome trebalo predstavljati vrhunac ostvarenja užitka i sreće (Bouillet, 2008).

### **2.3. Pedagogija slobodnog vremena**

Livazović (2018) navodi da termin slobodno vrijeme prvi put spominje Froebel 1823. godine, i to u terminima *slobodnih sati* i *praznog vremena*. Od sredine 19. stoljeća postupno se smanjivalo obvezno radno vrijeme čime se povećavalo slobodno vrijeme pa se tako 1918. godine uveo model osmosatnog rada te je nastala nova disciplina - pedagogija slobodnog vremena. Time je slobodno vrijeme postalo važan iskorak prema modernizaciji kategorije vremena u industrijskim društvima. Međutim, kao grana znanosti o odgoju pedagogija slobodnog vremena službeno je utemeljena tek negdje oko 1960. godine (Pöggeler, 1995, prema Livazović, 2018). Kao posljedica toga, dolazi do sve intenzivnijeg razvoja obrazovnih

modela zaduženih za osposobljavanje stručnjaka za slobodno vrijeme, a osim toga, tijekom sedamdesetih godina prošlog stoljeća, razvoj različitih društvenih prostora za javno slobodno vrijeme, kao što su igrališta, parkovi i igraonice, postaju nužnost (Livazović, 2018).

Hrvatska enciklopedija (2022) pedagogiju slobodnog vremena definira kao granu pedagogije koja “proučava, istražuje i unaprjeđuje odgoj čovjeka izvan profesionalno-radnih obveza i obiteljskih dužnosti radi boljeg oblikovanja njegova slobodnog vremena, odmora, rekreacije, razonode, socijalizacije i zadovoljavanja individualnih stvaralačkih mogućnosti”. Dakle, u najširem smislu riječi, pedagogija slobodnog vremena grana je pedagogije zadužena za tumačenje, proučavanje i istraživanje odgojne problematike slobodnog vremena. Glavni zadatak pedagogije slobodnog vremena jest upravo odgoj za slobodno vrijeme. Pritom je bitno naglasiti da se taj zadatak ne odnosi na otkrivanje novih ciljeva odgoja, već se odnosi na uključivanje onih postojećih i već prihvaćenih ciljeva i zadataka odgoja te oblikovanje novih sadržaja o slobodnom vremenu (Livazović, 2018). Ako se slobodno vrijeme shvaća kao plodan prostor za ostvarenje osobnosti i samoaktualizaciju, onda je u potpunosti razumljiv interes pedagoga za istraživanjem i unapređivanjem tog područja.

Slobodno vrijeme je pojava koja je postala predmet proučavanja svih onih znanosti koje proučavaju društvo i samog čovjeka te njegov cjelokupan razvoj (Janković, 1973). Međutim, isti autor upozorava da pedagogija slobodnog vremena ne smije poprimiti karakter discipline koja bi se bavila pronalaženjem pravila, sadržaja i metoda provođenja slobodnog vremena, već bi se ona trebala usmjeravati u smislu savjetovanja, poticanja i pronalaženja povoljnih uvjeta i mogućnosti za realiziranje korištenja slobodnog vremena. Ono bi trebalo obogatiti i razviti osobnost, stoga bi trebalo biti ispunjeno kreativnim djelovanjem i aktivnostima koje će dovesti do tog osobnog razvoja i usavršavanja (Mlinarević i Gajger, 2010). Ipak, iste autorice upozoravaju da su, najviše, djeca i mladi izloženi sve većim utjecajima današnjeg potrošačkog društva, kao i brojnim zahtjevima i očekivanjima koja pred njih postavljaju roditelji, ali i škola, koja u prvi plan najčešće stavlja količinu činjenica koje dijete treba usvojiti, umjesto kvalitete stečenog znanja. Sve navedeno dovodi do toga da slobodno vrijeme vrlo često postaje „bijeg od realnosti”, pritisaka i frustracija, a čime ujedno postaje i plodan prostor za nepoželjna i neprihvatljiva ponašanja. Stoga je važno da se ta negativna energija usmjeri pedagoškim djelovanjem, a upravo tu nastupa pedagogija slobodnog vremena. Pehić (2014) navodi da je još od ranog djetinjstva potrebno istražiti organizacijske oblike strukturiranja prostora slobodnog vremena, dok Mlinarević i Gajger (2010) naglašavaju važnost sve češćeg

neposrednog rada s mladima, kao i pokazivanje veće brige za njih, a što bi moglo imati pozitivan utjecaj na slobodno vrijeme mladih.

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

Slobodno vrijeme polako, ali sigurno, postaje iznimno važan čimbenik u kvaliteti razvoja osobnosti mladih ljudi. S jedne strane, ono može predstavljati prostor velikih obrazovnih prilika i izazova dok, s druge strane, može predstavljati i prostor dilema, mogućih opasnosti i propuštenih prilika. Previšić (2000, prema Pehić, 2014) ističe da je slobodno vrijeme, barem kad su u pitanju djeca i mladi, pedagoški problem, a isto navodi i Livazović (2018) uz objašnjenje da slobodno vrijeme utječe na zdravlje pojedinca i pravilan fizički odgoj, kao i na intelektualni odgoj i socijalizaciju svakog pojedinca. Autori Blažević i Matijašević (2021) naglašavaju da različiti načini provođenja slobodnoga vremena imaju različit utjecaj na cjeloviti razvoj svakog djeteta, zbog čega je i prepoznata važnost kvalitetnog provođenja slobodnoga vremena.

Današnji mladi u svom slobodnom vremenu najčešće traže sadržaje i načine života koji su drugačiji od onog obiteljskog i školskog, a što je potvrđeno i brojnim istraživanjima. Stoga, u slobodnom vremenu najčešće odabiru aktivnosti poput izlazaka i druženja s vršnjacima, dok puno manje interesa pokazuju za kulturne i obrazovne aktivnosti. Pojedini autori se slažu u tome da su današnji mladi sve manje samostalni organizatori zabave i slobodnog vremena, a sve više konzumenti sadržaja koje nudi današnja industrija, a što uključuje razne koncerte, utakmice, spektakle i slične sadržaje (Mlinarević i Gajger, 2010; Livazović, 2018). Prema Livazoviću (2018), glavni problem takve industrije leži u činjenici da njezini konzumenti, najčešće mladi, postaju pasivna publika koja nije pripremljena za aktivno provođenje slobodnog vremena. Točnije, takva potrošačka industrija zapravo se natječe u sadržajima u kojima su mladi ljudi najčešće samo pasivni promatrači. Međutim, valja naglasiti da osnovu slobodnih aktivnosti u prvom redu čine sloboda izbora i postojanje motivacije koja uvjetuje taj izbor (Pehić, 2014). Kao što je već ranije navedeno, pod pojmom aktivnosti slobodnog vremena podrazumijevaju se sve one aktivnosti čija je uloga odmor, razonoda i razvoj ličnosti. Stoga, ako pojedinac koncert omiljenog pjevača vidi kao prostor za odmor, razonodu i razvoj vlastite ličnosti, onda potrošačka industrija o kojoj govore autori, zapravo i ne bi trebala predstavljati veliki problem. Pehić (2014) ističe da su slobodne aktivnosti uvijek

planirane i sadržajno osmišljene, čak i onda kada označavaju samo odmor i razbibrigu, a istovremeno su motivacijski utemeljene i razvojno usmjerene.

Općenito govoreći, cjelokupan razvoj društva, posebno tehnologije, povećava količinu slobodnog vremena, a ponajviše kad su u pitanju djeca i mladi. Pritom nije bitno koliko vremena pojedinac ima na raspolaganju, već kako je to vrijeme iskoristio. Autorica Vidulin-Orbanić (2008) ističe važnost života i rada mladih u slobodnom vremenu. Navodi da postoje četiri glavne potrebe mladih u poimanju slobodnog vremena, a to su potreba za zabavom, potreba za odmorom, potreba za rekreacijom te potreba za kulturnim aspektom provođenja slobodnog vremena. Zabavne aktivnosti i zabavni sadržaji traže skoro pa nikakav napor i angažman te im takva vrsta aktivnosti služi kako bi ispunili vrijeme koje im ostaje na raspolaganju nakon svih školskih, fakultetskih, odnosno radnih obaveza. Uz aktivne izlaske, česte su i određene pasivne aktivnosti poput gledanja televizije, slušanja glazbe i slično. U tom kontekstu govorimo o masovnoj kulturi, odnosno kulturi koja je stvorena prema masovnim normama industrijske proizvodnje, raširena uz pomoć medija i koja se obraća široj populaciji (Vidulin-Orbanić, 2008; Livazović, 2018). Pritom se razlikuju produktivni i neproduktivni tip masovne kulture – produktivni potvrđuje spontanost, kritičnost i otvorenost dok se kod neproduktivnog tipa gube navedene dimenzije pod pritiskom ekonomske realnosti (Livazović, 2018). Nadalje, mlade osobe svoje slobodno vrijeme mogu ispuniti i odmorom kojim se opuštaju od napetosti svakodnevnog tempa života, ili se pak mogu upustiti i u različite rekreacijske aktivnosti, od sportskih pa sve do onih kulturnih (Vidulin-Orbanić, 2008). Kada pak govorimo o kulturnom aspektu slobodnog vremena, on se odnosi na vrijeme koje je pogodno za razmišljanje i oblikovanje kritičkog stava prema pojavama i svijetu (Vidulin-Orbanić, 2008; Livazović, 2018). Autori s tim aspektom, u prvom redu, povezuju obrazovni sustav te naglašavaju kako on djecu ne treba samo “učiti kako učiti”, već ih treba i naučiti kako kvalitetno ispuniti svoje slobodno vrijeme. I sam je Janković (1973) prije skoro pedeset godina upućivao na potrebu odgoja ljudi za slobodno vrijeme te je naglasio da je djecu i mlade potrebno učiti ne samo da mogu kontrolirati industriju slobodnog vremena, već i da je mogu usmjeravati svojim zahtjevima i ukusom. Na taj način, kultura i ponašanje mladih u slobodno vrijeme postaju područja iz kojih se može saznati što ti isti pojedinci uistinu misle jer se ono odnosi na sve što osjećaju, što vrednuju i čemu se nadaju. To je vrijeme za kritičko razmišljanje, stvaranje, odgoj i učenje, ali i vrijeme za osobni razvoj, kulturni doprinos i promicanje kulture življenja (Livazović, 2018) u kojem se stvaraju uvjeti za razvoj raznih sklonosti i vještina i u kojem se mogu otkriti nadarenost i talent za određena



područja. Kultura provođenja slobodnog vremena odnosi se na pozitivan i optimalan aspekt korištenja slobodnog vremena, u smislu učenja, usavršavanja, razvijanja osobnosti i stvaralačkog doprinosa (Vidulin-Orbanić, 2008). Ipak, u našem društvu mali se postotak populacije u svom slobodnom vremenu okreće kulturnim vrijednostima i aktivnostima te većina njih postaju potrošači masovne kulture u kojoj su određeni konkretno mjesto, vrijeme i sadržaj aktivnosti, kao i sredstva koja smatraju neophodnima za bavljenje tim različitim aktivnostima (Vidulin-Orbanić, 2008; Livazović, 2018). Većina ljudi danas posjeduje sve više slobodnog vremena no, istovremeno, brojne obveze, koje imaju izvan onih standardnih radnih obveza, njihovo slobodno vrijeme zapravo čine neslobodnim. Stoga, autorica Vidulin-Orbanić (2008) naglašava da će čovjek, tek onda kada se prestane boriti za bolju egzistenciju, shvatiti koliko je slobodno vrijeme bitno za njegovu psihofizičku energiju koja je pogodna za razmišljanje i oblikovanje novih korisnih ideja, a zajedno s tim će početi razmišljati i o kulturi provođenja slobodnog vremena.

Zbog svega navedenog, valja naglasiti da se kod djece i mladih trebaju razvijati kultura, sposobnosti i navike sadržajnog, korisnog i ugodnog provođenja slobodnog vremena. Suvremena literatura koja se bavi djecom i mladima, slobodno vrijeme procjenjuje kao važno područje koje je pogodno za razvoj poremećaja u ponašanju, ali i koje sadrži potencijal za prevenciju, rano otkrivanje i djelovanje. Ipak, ohrabrujuća je činjenica da je odgojno-obrazovni sustav Republike Hrvatske prepoznao važnost različitih slobodnovremenskih aktivnosti u školi i to, u prvom redu, kroz izvannastavne aktivnosti (Blažević i Matijašević, 2021). Općenito govoreći, mladi se socijaliziraju kroz aktivnosti slobodnog vremena čija važnost može biti presudna za izbor buduće profesije jer ona može ovisiti o izboru aktivnosti u slobodno vrijeme. Ukoliko je dobro organizirano, slobodno vrijeme može omogućiti zadovoljavanje osobnih interesa, a ukoliko je loše strukturirano može predstavljati veliku opasnost jer zahtijeva samokontrolu u ponašanju koju brojni mladi još uvijek nisu razvili. Zbog svega navedenog, uloga i značaj slobodnog vremena ne smiju se ignorirati.

## **2.5. Slobodno vrijeme i mediji**

Društvo 21. stoljeća nudi brojne mogućnosti brzog usvajanja novih informacija i znanja, prikaze zabavnog i edukativnog sadržaja i to sve putem masovnih medija. Digitalni mediji u današnjem svijetu ukorijenjeni su u život svakog čovjeka (Blažević i Klein, 2022). Većina je ljudi, bez obzira na njihovu dob, izložena medijima jer je život bez televizije, računala ili

mobilnih uređaja jednostavno nezamisliv. Autori Badrić i Prskalo (2011) ističu da mladi najčešće odabiru aktivnosti koje ne traže velik tjelesni napor pri čemu redovito postaju pasivni korisnici tehnologije. Autorica Mandarić (2012) oštro upozorava da moderni čovjek bez medija ne bi mogao uspješno komunicirati, planirati, zabavljati se i provoditi slobodno vrijeme. Ipak, najosjetljivija skupina u društvu na koje mediji mogu utjecati su djeca i mladi koji svoje slobodno vrijeme provode gledajući televiziju ili koristeći internet, a uslijed čega su izloženi brojnim informacijama koje utječu na njihovo ponašanje i doživljavanje svijeta.

Djeca i adolescenti provode neumjerenu količinu vremena uz medije, štoviše više vremena posvećuju medijima nego bilo kojoj drugoj slobodnoj aktivnosti, osim spavanja (Strasburger, 2004). Zanimljivo je pročitati da je autor na ovu činjenicu upozorio još prije 18 godina, kada internet i ostali mediji nisu bili razvijeni u mjeri u kojoj su danas. Živimo u vremenu u kojem rijetko koja osoba ne posjeduje pametni telefon, što se pritom odnosi čak i na maloljetnu djecu. Činjenica je da se današnje generacije učenika susreću s medijima puno ranije od prethodnih generacija (Blažević i Klein, 2022). *Tik-tok*, *Instagram* i *Youtube* samo su dio u moru društvenih mreža, na kojima djeca, mladi pa čak nerijetko i odrasle osobe, provode sate i sate, gledajući sadržaje kojima nema kraja. I sama autorica Robotić (2015) upozorava na činjenicu da mediji danas postaju odgojitelji novih generacija, s obzirom na to da djeca i mladi provode puno više vremena u društvu raznih medija nego što provode u klupama. Iako se medijima potiče razvoj komunikacijskih vještina, djeca često zaborave kako je to razgovarati „licem u lice“. Otuđenost u njihovom virtualnom svijetu ih izolira od pravog i opipljivog života. Autorice Blažević i Klein (2022) naglašavaju da djeca vrlo često nisu ni svjesna mogućih opasnosti koje internet i mediji donose sa sobom, poput lažnih vijesti i profila, neprimjerenih sadržaja i uvredljivih komentara. Vrlo često, i sami roditelji imaju sve manje vremena na raspolaganju, ali i znanja, za bavljenje vlastitom djecom. Postoje i roditelji koji su čak i zadovoljni ukoliko se njihovo dijete nalazi pred ekranom jer žive u uvjerenju da je ono, na taj način, zaštićeno od mogućih štetnih utjecaja ulice i vršnjaka, pri čemu ne shvaćaju koliko zapravo poguban utjecaj mogu imati elektronički mediji (Nazor, 2012).

Ipak, s obzirom na to da su mediji, posebice internet, „enciklopedija današnjice“, djeca jednim klikom mogu doći do svih informacija koje ih zanimaju, a osim samog informiranja televizijski i internetski sadržaji mogu poslužiti i kao odličan alat za razvijanje određenih vještina i znanja. Internet djeci omogućuje brojne zabavne sadržaje koji u sebi imaju i edukativni prizvuk, tako da pojedinac, zabavljajući se, ujedno i uči neke nove stvari i uvježbava svoje sposobnosti. Također i Pehić (2014) potiče ulogu medija u afirmiranju

aktivnog korištenja slobodnog vremena te smatra da je moguć veliki doprinos i utjecaj i na druge odgojne faktore upravo putem medija, kao i na ciljnu grupaciju koja treba aktivno provoditi slobodno vrijeme. Ipak, prevelika i nezdrava ovisnost o tehnologiji, sada, ali i u budućnosti, mogla bi predstavljati sve veći društveni problem, stoga je djecu i mlade potrebno usmjeriti prema umjerenom i kvalitetnom korištenju moderne tehnologije, a naposljetku i prema kvalitetnijem životu.

### **3. MENTALNO ZDRAVLJE**

#### **3.1. Pojmovno određenje**

Mentalno zdravlje, zajedno s fizičkim zdravljem, predstavlja važan dio cjelokupnog zdravlja svakog pojedinca. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHOa, 2022), mentalno zdravlje definira se kao stanje u kojem čovjek može ostvariti svoje potencijale, nositi se sa svakodnevnim životnim stresovima te ujedno biti sposoban produktivno raditi i doprinosti svojoj zajednici. Još 1946. godine Svjetska zdravstvena organizacija definirala je mentalno zdravlje kao temeljno ljudsko pravo. Autori Chow i Choi (2019) mentalno zdravlje definiraju kao skupinu simptoma koji ilustriraju subjektivnu dobrobit pojedinca, pri čemu je riječ o pozitivnom funkcioniranju u životu te interakciji društvenih i bioloških čimbenika u izgradnji zdravlja pojedinca. Dakle, mentalno zdravlje ključno je za dobrobit pojedinca, ali i za dobro funkcioniranje zajednice pa se u tom smislu mentalno zdravlje tiče svake osobe, kao i društva u cjelini. S jedne strane, mentalno zdravlje omogućava ostvarivanje emocionalnog i intelektualnog potencijala dok, s druge strane, omogućava efikasno funkcioniranje u različitim područjima svakodnevnog života (Vuletić, Erdeši i Nikić, 2018).

U prošlosti je mentalno zdravlje bila često zaboravljena i zanemarivana tema. Štoviše, u prošlosti se vjerovalo da je bilo kakva bolest vezana uz mentalno zdravlje uzrokovana opsjednutošću demonima, vješticama ili zbog ljutih bogova (Szasz, 1960, prema UH Pressbooks, 2022). Većina ljudi koji su pokazivali bilo kakve probleme sa mentalnim zdravljem, bili su neshvaćeni i prema njima se postupalo okrutno. No, u posljednjih nekoliko godina mentalnom zdravlju se posvećuje sve više prostora i pozornosti, kako u teoriji, tako i u praksi. U današnje vrijeme, mentalno zdravlje nalazi se visoko na listi prioriteta te upravljačka tijela i profesionalci postaju sve više svjesni njegove važnosti za cjelokupno zdravlje pojedinca (Kuzman, 2012). Ljudi sve više prihvaćaju probleme mentalnog zdravlja i

podržavaju osobe s takvom vrstom problema. Također su postali svjesniji mentalnih poremećaja poput depresije i anksioznosti te su ujedno i spremniji tražiti liječenje, ukoliko smatraju da im je isto potrebno.

Vuletić i suradnici (2018) navode kako je mentalno zdravlje puno više od samog odsustva mentalne bolesti jer uključuje razne pozitivne ishode, a to su samopoštovanje, pozitivna slika o sebi, samoefikasnost, sreća i optimizam. Nadalje, navode da je mentalno zdravlje usko povezano s fizičkim zdravljem i socijalnim blagostanjem, odnosno fizičko i mentalno zdravlje te socijalno funkcioniranje međusobno su ovisni. Sakoman (2012) ističe važnost mentalnog zdravlja te naglašava da se mentalno funkcioniranje svake osobe odražava u svim aspektima života te iste osobe. Autor usmjerava pažnju na činjenicu da osoba može biti fizički u potpunosti zdrava i financijski zbrinuta te imati povoljne životne okolnosti, ali svejedno potpuno nesretna i neučinkovita u svom funkcioniranju ukoliko je narušeno mentalno zdravlje te osobe. Stoga, autor upozorava na činjenicu da se dosad puno više pažnje i vremena posvećivalo dijagnostici i liječenju bolesti općenito, pri čemu je mentalno zdravlje u većini slučajeva bilo u potpunosti zanemarivano.

### *3.1.1. Mentalno zdravlje i mentalni poremećaji*

Sve donedavno se smatralo da su mentalno zdravlje i mentalni poremećaj međusobno ovisni, odnosno da mentalno zdravlje označava izostanak mentalnih poremećaja i obrnuto (Vuletić i sur., 2018). Autorice naglašavaju da su provedeni razni programi uz pomoć kojih se nastojao smanjiti broj mentalnih poremećaja, a sve to u svrhu povećanja mentalnoga zdravlja populacije. Većina tih programa se naposljetku pokazala neučinkovitima, zbog čega je sve veći broj provedenih istraživanja ukazivao na potrebu za drugačijim pristupom i shvaćanjem odnosa mentalnog zdravlja i mentalnih poremećaja. Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2018, 1) navodi da su mentalni poremećaji okarakterizirani “psihološkom, biološkom i socijalnom disfunkcijom pojedinca, a uključuju čitav niz simptoma i smetnji. Definiraju se prema postojanju skupova simptoma, a kriteriji za dijagnozu ispunjeni su kada su skupovi simptoma relativno teški, dugotrajni i popraćeni smanjenjem funkcionalne sposobnosti ili invaliditetom”. Dakle, karakteristike mentalnih poremećaja uključuju značajne probleme u razmišljanju, regulaciji emocija ili ponašanju osobe, a koji su obično popraćeni poteškoćama u društvenim vještinama te profesionalnim i drugim aktivnostima.

Svjetska zdravstvena organizacija navodi da 50% mentalnih poremećaja započinje prije četrnaeste godine života, a čak njih 75% prije osamnaeste godine (WHO, 2022). Podaci također govore da čak više od 50% osoba koje trebaju stručnu pomoć, tu istu pomoć nažalost ne traže. Kada je riječ o Republici Hrvatskoj, podaci iz 2017. godine pokazali su da se mentalni poremećaji nalaze na devetom mjestu kao uzrok svih bolničkih liječenja, dok se prema procjeni opterećenja bolestima nalaze na četvrtom mjestu i to iza kardiovaskularnih i malignih bolesti te ozljeda (HZJZ, 2022). Stoga, autorice Bolčević Novak i Dvekar-Bešenić (2021) navode da je, ukoliko se uzme u obzir činjenica da neliječeni mentalni problemi utječu na pogoršanje mentalnog zdravlja, neizmjerljivo važna edukacija i informiranost kako bi se prepoznali mogući problemi mentalnog zdravlja. Svi navedeni podaci čisti su dokaz potrebe snažnijeg bavljenja ovom tematikom unutar društva.

Bitno je naglasiti da je mentalno zdravlje odvojen konstrukt od mentalnog poremećaja, pri čemu ti konstrukti ipak nisu međusobno isključivi. Točnije, svaka osoba može imati nisko mentalno zdravlje, ali pritom ne mora imati nikakve simptome nekog mentalnog poremećaja (Vuletić i sur., 2018). Venus (2012) navodi potrebu jačanja mentalno-zdravstvenog pristupa na razini populacije te naglašava da se pozornost medicine i zdravstvenih aktivnosti treba usmjeriti na dobro mentalno zdravlje, a ne isključivo na ono koje je već narušeno. Autor ukazuje na potrebu za promocijom mentalnog zdravlja i to pristupom mentalnim poremećajima kroz razne preventivne aktivnosti, kao i potrebu za unaprjeđenjem kvalitete života osoba koje pate od bilo koje vrste mentalnih poremećaja i to putem socijalne inkluzije, kao i kroz zaštitu njihovih prava.

### **3.2. Temeljne odrednice mentalnog zdravlja**

Već je na početku ovog poglavlja navedeno da je mentalno zdravlje stanje blagostanja u kojem svaki pojedinac ostvaruje vlastiti potencijal, može se nositi s normalnim životnim stresom i sposoban je dati svoj doprinos zajednici, a kako bi se tako definirano mentalno zdravlje postiglo, potrebno je udruženo djelovanje nekoliko bitnih odrednica mentalnog zdravlja. Na mentalno zdravlje, kao i na druge aspekte zdravlja, mogu utjecati različiti socioekonomski čimbenici na koje je potrebno djelovati strategijama promicanja, prevencije, liječenja i oporavka.

Autorice Britvić i Štrkalj Ivezić (2019) navode dvije važne komponente mentalnog zdravlja, a to su dobro osjećanje i pozitivno mentalno zdravlje. Dobro osjećanje uključuje hedonističku i eudemoničku komponentu. Hedonistička komponenta odnosi se na pozitivne emocije, odnosno uključuje osjećaj sreće i zadovoljstva, dok se eudemonička komponenta odnosi na pozitivno funkcioniranje pojedinca te podrazumijeva osobne težnje i ostvarenje vlastitih potencijala (Vuletić i sur., 2018; Britvić i Štrkalj Ivezić, 2019). S druge strane, Chow i Choi (2019) pozitivno mentalno zdravlje definiraju kao pozitivnu emociju koja obuhvaća samopoštovanje, otpornost i sposobnost nošenja sa stresorima. Stoga je zajedničko djelovanje socijalnih, psiholoških i bioloških odrednica mentalnog zdravlja od iznimne važnosti za njegovo uspostavljanje i održavanje.

Odrednice mentalnog zdravlja ne uključuju samo individualne karakteristike kao što je sposobnost upravljanja vlastitim mislima, emocijama, ponašanjem i odnosima s drugima. Britvić i Štrkalj Ivezić (2019) navode da je mentalno zdravlje pojedinca također pod utjecajem socijalnog, ekonomskog i fizičkog okruženja, zbog čega su rizici za pojavu mentalnih poremećaja uvelike povezani i s društvenim nejednakostima. Utjecaji koji djeluju u svakoj fazi života mogu djelovati i na mentalno zdravlje, stoga autorice naglašavaju važnost poboljšavanja uvjeta svakodnevnog života, čak i još prije rođenja pojedinca, a sve to kako bi se smanjile nejednakosti i učestalost mentalnih poremećaja. Izloženost nedaćama od ranog djetinjstva prepoznat je čimbenik rizika za mentalne poremećaje koji se zasigurno može spriječiti. Još i prije rođenja djeteta, loši socioekonomski uvjeti, nejednakost i siromaštvo mogu imati snažan utjecaj na njegov kasniji život. Loše zdravlje i prehrana majke, kao i stres te konzumacija alkohola, droga i cigareta, samo su dio onoga što može imati negativan učinak na razvoj djeteta i njegove kasnije životne ishode, zbog čega djeca siromašnih majki imaju veću vjerojatnost da će biti u nepovoljnom položaju čak i prije rođenja (Britvić i Štrkalj Ivezić, 2019). Isto tako i nezaposlenost, nekvalitetno zaposlenje, nesigurnost radnog mjesta, kao i loši radni uvjeti i nizak dohodak predstavljaju štetne čimbenike za mentalno zdravlje i velik rizik za pojavu mentalnih poremećaja kod odraslih osoba. Mentalno zdravlje također može biti povezano i s tjelesnim bolestima pri čemu je njihova povezanost dvosmjerna, odnosno mentalno zdravlje može utjecati na pojavu tjelesnih bolesti, kao što i tjelesne bolesti mogu utjecati na mentalno zdravlje (Britvić i Štrkalj Ivezić, 2019).

### 3.3. Mentalno zdravlje i mladi

Općenito govoreći, djeca i mladi ljudi posebno su ranjivi dio populacije te bi briga o njihovom mentalnom zdravlju trebala predstavljati jedan od važnih dijelova odgojno-obrazovnog procesa. Iako se danas, za razliku od prošlosti, sve veća pozornost usmjerava na važnost mentalnog zdravlja, jedan od velikih problema koji postoji još uvijek, a kojeg navodi i sama autorica Nazor (2012), jest taj što se u odgojno-obrazovnim institucijama puno veća važnost pridaje obrazovnoj komponenti, dok se ona odgojna komponenta zanemaruje. Emocionalna dobrobit tema je koja se u školi često stavlja "sa strane" nakon čega brojni studenti dolaze na fakultete bez razvijenih mehanizama suočavanja s pritiskom i naporom koje taj isti fakultet vrši na njih. Bitno je naglasiti da je bilo kakve propuste u znanju uvijek moguće nadoknaditi što nažalost često i nije slučaj s propustima u odgoju.

Autorica Nazor (2012) navodi da bi se trebalo raditi na unaprjeđivanju kvalitete odgojno-obrazovnog procesa, kao i na unaprjeđivanju kvalitete školskog života te podrške mladima u zadovoljavanju njihovih osobnih potreba, a što bi značajno moglo doprinijeti mentalnom zdravlju kako djece, tako i mladih. Patel, Flisher, Hetrick i McGorry (2007) skreću pozornost na činjenicu da je mladost period u kojem dokazano nastaje većina psihičkih poremećaja, a koji se najčešće otkriju tek kasnije u životu. Navode također da postoji jaka veza između lošeg mentalnog zdravlja i brojnih drugih zdravstvenih i razvojnih problema mladih, posebice kad su u pitanju obrazovna postignuća, zlouporaba tvari, nasilje te reproduktivno i seksualno zdravlje. Tijekom godina, pokazalo se da se kod mladih pojavljuje visoka stopa samoozljeđivanja pri čemu je samoubojstvo bilo ujedno i vodeći uzrok smrti mladih (Patel i sur., 2007). Osim toga, brojni mladi ljudi pokušavaju ublažiti probleme mentalnog zdravlja pribjegavanjem alkoholu i drogama koji su zapravo kontraproduktivni za probleme mentalnog zdravlja, kao što su, na primjer, anksioznost ili depresija. Tako je, prema istraživanju ISTAT-a<sup>1</sup>, u 2019. godini fenomen prekomjernog opijanja (eng. *binge drinking*)<sup>2</sup> zahvatio čak 16% mladih između 18-e i 24-te godine (ISTAT, 2019). Pavan, Soro, Miniotti, Picollo i Leombruni (2020) navode da su studenti jedna od najrizičnijih skupina za razvoj problema s mentalnim zdravljem jer su upravo oni najčešće izloženi stresu, pogotovo zbog činjenice da se nalaze u prijelaznom razdoblju života. Ono što bi trebao biti period otkrića i zabave, za mlade ljude sve

---

<sup>1</sup> Kratica za *Istituto Nazionale di Statistica* (tal.) - talijanski državni statistički zavod

<sup>2</sup> Konzumacija šest ili više čaša alkoholnih pića tijekom jedne prigode (ISTAT, 2019)

češće postaje jedno od najtežih razdoblja koje stvara osjećaj izolacije iz koje ne mogu izaći sami.

Već je prethodno spomenuto da čak 75% svih mentalnih poremećaja počinje još u adolescenciji i ranoj odrasloj dobi. S obzirom na navedene podatke ni ne iznenađuje činjenica da je zanimanje za mentalno zdravlje mladih ljudi poraslo tijekom zadnjih nekoliko godina. Patel i suradnici (2007) ukazuju na problem da, iako su u brojnim razvijenim zemljama uložena značajna ulaganja u promicanje mentalnog zdravlja mladih, u zemljama u razvoju nažalost ne postoji jednako priznanje potrebe promicanja njihovog mentalnog zdravlja. Autori ističu da mladi ljudi u svakom društvu imaju potrebe za dobrim mentalnim zdravljem te da se ono treba aktivno podupirati od strane međunarodnih programa. Ključ za promicanje mentalnog zdravlja mladih leži u jačanju odgojnih kvaliteta obiteljskog sustava i zajednice uz priznavanje prava mladih ljudi. Takvo djelovanje odnosi se na prepoznavanje obitelji i zajednice kao ključnih uloga u određivanju mentalnog zdravlja mladih osoba.

Nadalje, ne smije se zanemariti ni važnost slobodnog vremena kao plodnog prostora za dobro mentalno zdravlje djece i mladih. Svaki pojedinac određuje vlastiti stil života, odnosno postaje subjekt vlastitog položaja u svijetu. Stoga se slobodno vrijeme ne može proučavati odvojeno od ostalih ljudskih aktivnosti. Točnije, ukoliko pojedinac nije slobodan u svojoj životnoj praksi, on ne može biti slobodan ni emocionalno, a ukoliko nije slobodan emocionalno, ne može biti slobodan u svojim mislima, koje su usko povezane s njegovim mentalnim zdravljem. Dakle, slobodno vrijeme predstavlja priliku za osobni rast, ali i nužnost (Livazović, 2018). Već je prethodno naglašeno da slobodno vrijeme, ako je dobro organizirano, može omogućiti zadovoljavanje osobnih interesa, a ukoliko nije, može predstavljati veliku opasnost jer zahtijeva samokontrolu u ponašanju koju brojna djeca i mladi još uvijek nisu razvili. Brinuti o vlastitom mentalnom i emocionalnom zdravlju u slobodno vrijeme sada je još važnije nego inače, stoga je za mlade neophodno da se posvećuju aktivnostima koje će imati pozitivan utjecaj na njihovo mentalno zdravlje, makar se radilo o aktivnostima koje ne zahtijevaju veliki „mentalni napor“, poput provođenja vremena u prirodi, duge šetnje i sličnih aktivnosti. Ono što je bitno, jest da je ono zadovoljno aktivnošću kojom se bavi i da je ne shvaća kao obavezu.



### 3.4. Mentalno zdravlje i mediji

Trenutno živimo u vremenu u kojem se tehnologija, iz dana u dan, sve više i sve brže razvija. Nalazimo se u vremenu u kojem rijetko koja osoba ne posjeduje pametni mobilni uređaj ili nema profil na nekoj od brojnih društvenih mreža koje danas postoje. Mediji danas, više nego prije, čine neizostavan dio života svakog pojedinca te imaju velik utjecaj na oblikovanje stavova pojedinca i društva. Načini na koje današnja generacija mladih uči uvelike su različiti od onih prijašnjih. Riječ je o generaciji koja ima pristup svim informacijama putem računala i ekrana, i koja je u stalnoj vezi s virtualnim svijetom. Današnja djeca i mladi posjeduju želju i potrebu za samoizražavanjem i personaliziranjem vlastitih izbora i interesa, kao i stalnim dijeljenjem informacija s vršnjacima s kojima se žele kontinuirano povezivati (Falcinelli, 2012).

Mediji imaju različite uloge, od zabavne pa sve do one informacijske i edukacijske. U današnje vrijeme, internet i televizija jedan su od najutjecajnijih masovnih medija koji svakako utječu na usvajanje stavova i vrijednosti pojedinca, kao i na njegovo ponašanje, a pogotovo kad su u pitanju djeca i mladi. Ako su ta ista djeca i mladi izloženi gledanju nasilja, ubojstava, maltretiranja i slično, smatrat će da je to ispravno i da se to treba prakticirati i oponašati. Osim toga, često se putem medija nameću određena mišljenja i šire stereotipi. Kao jedan od aktualnih primjera može se istaknuti pretjerana usmjerenost na vlastiti izgled i tjelesnost. Čitajući različite modne časopise djeca i mladi stvaraju sliku o sebi prema predlošcima koje im nameće modna industrija, a što uvelike utječe na njihovo mentalno zdravlje te se, kao posljedice, mogu razviti negativna slika o sebi i smanjeno samopouzdanje. Upravo zbog sve većeg utjecaja medija na život djece i mladih, javlja se i sve veća potreba za medijskom pismenošću koja se najčešće definira kao “sposobnost pristupa, analize, vrijednovanja i odašiljanja poruka posredstvom medija” (Nazor, 2012, 72). Ta potreba se, u prvom redu, javlja zbog svih negativnih utjecaja medija koji su nerijetko puni nasilja, kriminala, neprimjerenih sadržaja, manipulacije i slično, a na koje su ponajviše osjetljiva djeca. Pritom se najveća potreba javlja za razvojem kritičkog razmišljanja jer pojedinci često nisu sposobni analizirati i kritički vrednovati poruke koje se prenose u medijima (Plavšić, 2012). Zbog svega navedenog potrebno je medijski opismeniti sve one koji nisu sposobni kritički se osvrnuti na takvu vrstu informacija. Također, Nazor (2012) naglašava kako bi, zbog jačanja mentalnog zdravlja, u medijima više prostora trebalo dati djeci i mladima koji pokazuju uspjehe u sportu, glazbi, znanosti ili bilo kojoj aktivnosti koja je društveno prihvatljiva, a isto tako bi se trebala puno više isticati i važnost volontiranja.

No, s druge strane, uz pomoć medija se može mnogo toga učiniti i za povećanje osjetljivosti na probleme mentalnog zdravlja. Kada treba doprijeti do bilo kakve specifične populacije, mediji su ti koji će najlakše i najbrže prenijeti željenu poruku nego svi pripadnici neke određene struke zajedno (Plavšić, 2012). Mediji uvelike mogu pomoći u informiranju o zdravlju i bolesti, utjecaju na razvoj stavova i ponašanja te formiranju zdravih stilova života (Basanić Čuš, Milotti Ašpan i Rajčević Kazalac, 2012). S obzirom na prisutnost i dostupnost medija, potrebno je iskoristiti upravo taj alat kako bi se zaštitilo i unaprijedilo mentalno zdravlje. Osim toga, neophodno je uključiti i predstavnike lokalnih medija te uložiti vremena i volje u njihovu edukaciju i senzibilizaciju za teme mentalnog zdravlja djece i mladih te čitavih obitelji.

#### **4. MENTALNO ZDRAVLJE I SLOBODNO VRIJEME**

Svaki se čovjek, barem na trenutak, poželi odvojiti od stvarnog svijeta, opustiti i zaboraviti na sve probleme koji ga muče. Poželi provesti barem nekoliko minuta sa samim sobom i svojim mislima te se posvetiti nečemu što je svojevolumeno odabrao, bilo to čitanje omiljene knjige, slušanje najdraže vrste glazbe ili, pak, bavljenje nekim sportom. No, nažalost, vrlo često sadržaj i obujam slobodnog vremena ne ovisi o nama samima, već o društvenom položaju i stupnju ekonomske moći koju svatko od nas posjeduje unutar društva. Stoga ni ne iznenađuje činjenica da je čovjek u slobodnom vremenu često posvećen aktivnostima koje možda i nije samostalno odabrao, već su mu “nametnute” zbog određene životne situacije.

Općenito govoreći, prijelaz iz adolescencije u mladu odraslu dob predstavlja jedinstveno razvojno razdoblje koje može imati značajan učinak na prilagodbu i održavanje zdravih navika ponašanja (Chow i Choi, 2019). Autori navode da su pojedina istraživanja pokazala znatno smanjenje tjelesne aktivnosti tijekom prijelaza iz adolescencije u odraslu dob. S druge strane, još jednom je potrebno naglasiti da čak 75% svih mentalnih poremećaja počinje upravo u adolescenciji i ranoj odrasloj dobi. Autori VanKim i Nelson (2013) također upozoravaju na činjenicu da posljednjih desetljeća raste broj adolescenata i mladih odraslih osoba s lošim mentalnim zdravljem, osobito kad su u pitanju studenti tercijarnih ustanova. Zbog svega navedenog, zanimanje za mentalno zdravlje i slobodno vrijeme mladih poraslo je tijekom godina. Stoga, valja naglasiti kako je od iznimne važnosti poticati brigu o mentalnom zdravlju u slobodno vrijeme, a sve to kako bi se izbjegli mogući negativni pogledi na svijet, nezadovoljstvo životom, ali i bilo kakva vrsta mentalnih poremećaja. Slobodno vrijeme,

odnosno vrijeme odvojeno od rada i bilo kakvih neželjenih obaveza, trebalo bi biti namijenjeno uživanju i brizi o samom sebi, a briga o samom sebi uključuje i brigu za vlastito mentalno zdravlje. Aktivnosti u slobodnom vremenu, pogotovo one koje su usmjerene na razonodu, opuštanje, zadovoljstvo i osobni razvoj, imaju važnu ulogu u otklanjanju bilo kakvih briga i tjeskoba, kao i promicanju mentalne ravnoteže, a što automatski doprinosi i boljem mentalnom zdravlju pojedinca.

O povezanosti i odnosu slobodnog vremena i mentalnog zdravlja u stručnoj literaturi, barem onoj hrvatskoj, malo toga se može pronaći. Ukoliko se i provode određena istraživanja na navedenu temu, većina njih ispituje povezanost bavljenja tjelesnim aktivnostima s mentalnim zdravljem. S druge pak strane, u stranoj literaturi moguće je pronaći pojedina istraživanja koja se bave navedenom tematikom, pri čemu će neka od njih biti navedena u nastavku.

#### **4.1. Dosadašnja istraživanja**

Proučavajući različita istraživanja provedena na području mentalnog zdravlja i slobodnog vremena, primjetno je da se velika većina njih, u prvom redu, usmjerava na tjelesnu aktivnost u slobodnom vremenu te utjecaj te iste tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje. Tako su, primjerice, VanKim i Nelson (2013) proveli istraživanje čija je svrha bila ispitati povezanost tjelesne aktivnosti, mentalnog zdravlja, percipiranog stresa i druženja među studentima. Autori navode da postojeća istraživanja odnosa između tjelesne aktivnosti i mentalnog zdravlja pokazuju da je povećana tjelesna aktivnost povezana s boljim ishodima mentalnog zdravlja, kao što su raspoloženje, samopoštovanje i anksioznost. Pojedina istraživanja su pokazala da tjelesna aktivnost smanjuje stres, anksioznost i depresiju među odraslom populacijom, međutim rijetka su istraživanja koja su se bavila ispitivanjem utjecaja tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje studenata. Upravo zbog toga, navedeni autori su proveli istraživanje u kojem je sudjelovalo skoro čak 15 tisuća studenata i studentica Sjedinjenih Američkih Država s dvadeset i četiri različita četverogodišnja fakulteta. Istraživanje je pokazalo da je manje vjerojatno da će studenti koji su se bavili tjelesnom aktivnošću prijaviti loše mentalno zdravlje i percipirani stres od studenata koji se ne bave nikakvom tjelesnom aktivnošću. Osim toga, istraživanje je također pokazalo da se pozitivna dobrobit snažne tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje i percipirani stres događa i putem vršnjačke socijalizacije. Konkretnije, autori navode da bi, osobito među studentima, intervencije vršnjačke podrške, usmjerene na povećanje ili održavanje fizičke aktivnosti, mogle uvelike

poboljšati mentalno zdravlje i smanjiti percipirani stres. Na našem teritoriju, jedno takvo istraživanje nedavno su proveli Blažević, Matijašević i Matijašević (2021) na uzorku od ukupno 586 studenata Republike Hrvatske te Bosne i Hercegovine, pri čemu je cilj bio ispitati odnos između tjelesne aktivnosti studenata i njihove subjektivne dobrobiti. Rezultati su pokazali da se većina ispitanika bavi tjelesnim aktivnostima visokog intenziteta, što je od velikog značaja s obzirom na to da se pokazalo da studenti koji se bave umjerenim i visokointenzivnim tjelesnim aktivnostima imaju najviše rangove pozitivnog blagostanja, dok oni koji se bave fizičkim aktivnostima niskog intenziteta pokazuju višu razinu depresije i anksioznosti.

Prije tri godine, slično su istraživanje proveli autori Chow i Choi (2019) na uzorku od 416 studenata u Hong Kongu pri čemu je cilj bio ispitati odnos tjelesne aktivnosti, otpornosti i mentalnog zdravlja studenata. Istraživanjem je utvrđeno da se studenti umjetnosti više bave tjelesnim aktivnostima nego studenti ostalih smjerova. Autori navode da jedan od glavnih razloga leži u činjenici da studenti umjetnosti, za razliku od ostalih studenata, imaju manje zahtjevno formiran sustav visokoškolskog obrazovanja, zahvaljujući kojem imaju više slobodnog vremena za bavljenje fizičkim aktivnostima. Ipak, bez obzira na tjelesnu aktivnost studenata umjetničkih usmjerenja, pokazalo se da studenti zdravstvenih usmjerenja imaju bolje mentalno zdravlje od ostalih, zahvaljujući opširnoj obrazovnoj tematici potrebnoj za njihovo profesionalno osposobljavanje, a unutar koje je uvelike zastupljena i tema mentalnog zdravlja. Osim toga, istraživanje je pokazalo i da muški studenti imaju bolje mentalno zdravlje od ženskih kolegica. Autori navode da glavni razlog tome vjerojatno leži u činjenici što se, još od rane adolescencije, više djevojčica nego dječaka obraća prijateljima za podršku ili pomoć zbog emocionalnih problema, dok više dječaka nego djevojčica radije traži pomoć od člana obitelji ili iz profesionalnih izvora. Budući da se djevojke obično obraćaju prijateljima za podršku, njihovi vršnjaci možda nemaju sposobnost pružiti strategije intervencije koje su jednako učinkovite kao one koje učitelji i roditelji mogu primijeniti sa svojim učenicima i djecom. Ipak, autori naglašavaju da njihovo istraživanje ima i određena ograničenja. Navode da se podaci istraživanja ne mogu generalizirati na sve studente, posebice studente u drugim dijelovima svijeta te da studenti koji su sudjelovali u ovoj studiji možda i nisu reprezentativni za cjelokupnu studentsku populaciju.

S obzirom na to da se u prethodnom istraživanju utvrdilo da studenti i studentice medicine u Hong Kongu imaju bolje mentalno zdravlje od ostalih studenata, zanimljivo je bilo proučiti i istraživanje o mentalnom zdravlju studenata medicine koje je 2020. godine provelo

Sveučilište u Torinu. Studenti i studentice bili su intervjuirani u kontekstu sveučilišne psihološke podrške pri čemu su rezultati pokazali da oko 27% studenata medicine prijavljuje simptome depresije (Pavan i sur., 2020). Autori naglašavaju da je kod studenata medicine strah od osude kolega vrlo jak, zbog čega se studenti radije obraćaju službama za mentalno zdravlje izvan sveučilišnog okruženja, iako brojna talijanska sveučilišta nude usluge grupne terapije i prevencije. Nadalje, čak 74% studenata medicine koji su se obratili službi za psihološku pomoć iznosili su probleme kao što su anksiozni poremećaji te poremećaje raspoloženja i prehrane. Oko 60% studenata koji su se obratili službi za psihološku pomoć, bili su studenti koji studiraju izvan mjesta prebivališta i koji, zbog toga, nisu mogli računati na kontinuiranu emocionalnu podršku svojih obitelji (Pavan i sur., 2020). Većina ispitanih studenata bila je na zadnjim godinama studija na kojima okruženje postaje sve konkurentnije te je sve teže biti ukorak, s jedne strane, sa studijem teorije koja postaje sve složenija te, s druge strane, s praktičnom praksom koja dobiva sve viši stupanj odgovornosti. Dakle, podaci koje je prikupilo Sveučilište u Torinu pokazuju koliko je važno voditi brigu o dobrobiti studenata medicine, a sve to kako bi se izbjegle pretjerane razine stresa i normalizirala mogućnost traženja pomoći kako bi se izbjeglo izgaranje koje je vrlo često profesijama kao što je medicina.

Kad je riječ o mentalnom zdravlju u Republici Hrvatskoj, Vuletić i suradnici 2018. godine provele su istraživanje čiji je cilj, između ostalog, bio utvrditi razinu pozitivnog mentalnoga zdravlja studenata i eventualno postojanje spolnih razlika. Istraživanje je provedeno na Sveučilištu u Osijeku, na uzorku od ukupno 327 studenata s različitih fakulteta, u dobi od 18 do 36 godina. Istraživanje je pokazalo da se i studenti i studentice pretežno svrstavaju u kategoriju umjerenog i niskog mentalnoga zdravlja pri čemu nije utvrđena razlika po spolu u raspodjeli po kategorijama. Niti prilikom podjele u samo dvije glavne kategorije, visoko i nisko mentalno zdravlje, nije utvrđena razlika po spolu, pri čemu je, u ukupnom uzorku, 55,7% u kategoriji niskog, a 44,3% u kategoriji visokog mentalnoga zdravlja. S obzirom na to da je prepoznata važnost visokog mentalnoga zdravlja pojedinca, rezultati istraživanja ukazuju na potrebu za promicanjem pozitivnog mentalnoga zdravlja u svrhu njegovog poboljšanja (Vuletić i sur., 2018).

S druge strane, Pressman, Matthews, Cohen, Martire, Scheier, Baum i Schulz (2009) proveli su četiri različite studije na uzorku od ukupno 1399 ispitanika u dobi od 19 do 89 godina koji su procijenjivali svoje sudjelovanje u deset različitih vrsta slobodnih aktivnosti. Glavni cilj istraživanja bio je ispitati je li bavljenje višestrukim aktivnostima u slobodnom vremenu

povezano s boljim psihičkim i fizičkim funkcioniranjem. Istraživanje je pokazalo da su pojedinci koji su se češće bavili ugodnim aktivnostima u slobodno vrijeme imali bolje psihičko i fizičko funkcioniranje. Naime, ti isti ispitanici izvijestili su o većoj tjelesnoj aktivnosti, zadovoljstvu životom, angažmanu u životu, socijalnoj podršci, kao i nižoj depresiji. Rezultati su također bili u pozitivnoj korelaciji s boljim spavanjem prema samoprocjeni, kao i sa socioekonomskim statusom. Pokazalo se i da žene pridaju veću važnost društvenim i umjetničkim aspektima slobodnog vremena, dok muškarci pridaju veću vrijednost sportu i aktivnostima na otvorenom. Ipak, zanimljivo je da iako su muškarci postigli više bodova od žena na pojedinačnoj stavci vježbe, nije bilo razlike u prijavljenim aktivnostima na otvorenom. Nadalje, pokazalo se i da bavljenje više vrsta slobodnih aktivnosti igra ulogu u ublažavanju stresa. Pojedinci koji su u prošlosti doživjeli više stresnih događaja, ali koji su također uključeni u više aktivnosti u slobodnom vremenu, pokazali su niže razine negativnog raspoloženja i depresije, te višu tjelesnu aktivnost, zadovoljstvo životom i angažman od ostalih koji nisu uključeni u više aktivnosti. Razlog tome leži u činjenici da ugodne aktivnosti u slobodno vrijeme nude odušak od stresa i povećavaju oporavak.

Općenito govoreći, bilo kakav angažman u slobodno vrijeme nudi brojne dobrobiti za mentalno i fizičko zdravlje, međutim postoje i pojedinci koji slobodno vrijeme smatraju rasipnim i neproduktivnim. Tako su, primjerice, Tonietto i suradnici (2021) prošle godine objavili rezultate više istraživanja u kojima su ispitivali mentalnu dobrobit pojedinaca koji slobodno vrijeme smatraju “rasipništvom”, odnosno gubitkom. Konkretnije, autori su proveli četiri studije na uzorku od ukupno 1310 pojedinaca, a koje su pokazale da je kod pojedinaca koji zastupaju uvjerenje da je slobodno vrijeme rasipno, smanjeno uživanje u slobodnim aktivnostima. Točnije, studije su pokazale da ljudi koji slobodno vrijeme smatraju gubitkom u prosjeku manje uživaju u slobodnim aktivnostima, a takvo je uvjerenje ujedno i povezano s lošijim ishodima mentalnog zdravlja, što uključuje manju sreću, kao i veću depresiju, anksioznost i stres.

Ipak, više od toga, zabrinjavajući su podaci pojedinih istraživanja provedenih na uzorku maloljetnika, a koji se tiču problema s mentalnim zdravljem, kao i konzumacije alkohola u slobodno vrijeme. Primjerice, u Republici Hrvatskoj, prošle su godine autorice Bolčević Novak i Dvekar-Bešenić provele istraživanje na 99 učenika od petog do osmog razreda jedne varaždinske osnovne škole. Istraživanje je pokazalo iznenađujuće podatke porasta sve većeg broja djece čije je mentalno zdravlje izloženo riziku. Gotovo četvrtina učenika i učenica

pokazuje najvišu, odnosno izrazito povišenu razinu stresa, a njih čak 17% ulazi u kategoriju izrazito povišene razine depresivnosti. Pritom su učenice značajno više deprimirane te pokazuju višu razinu stresa u odnosu na učenike (Bolčević Novak i Dvekar-Bešenić, 2021). S druge, pak, strane, u Republici Italiji, istraživanje ISTAT-a, koje je također provedeno prošle godine, upozorava da se postotak adolescenata nezadovoljnih životom se udvostručio u periodu od 2019. do 2021. godine, sa 3,2% na 6,2%. Predsjednik ISTAT-a, Gian Carlo Blangiardo, istaknuo je da se čak oko 220 tisuća djece između 14 i 19 godina izjašnjavaju nezadovoljnima svojim životima i, istovremeno, nalaze u stanju lošeg psihološkog blagostanja. Dobiveni podaci su možda i logični s obzirom na pandemiju koja je ostavila značajan utjecaj na sve osobe diljem svijeta, no, ipak, ono što uvelike zabrinjava je podatak da je konzumacija alkohola u slobodno vrijeme porasla na 23,6% i to među adolescentima između samo 14 i 17 godina.

Svi navedeni podaci bi trebali biti upozorenje za promjenu. Očekivanje odgovornosti djece i mladih osoba u društvu u kojem se populacija odraslih vrlo često ponaša kao da uopće ne zna značenje tog pojma, u potpunosti je naivno (Nazor, 2012). Činjenica je da se ništa neće promijeniti dok se ne shvati da djecu od njihove najranije dobi treba istovremeno odgajati s ljubavlju, ali i s jasnim granicama. Potpuno je suludo čekati da se mentalno zdravlje naruši kako bi se tek onda nešto poduzelo. Briga o kvaliteti provođenja slobodnog vremena, kao i o kvaliteti mentalnog zdravlja trebala bi biti visoko na listi prioriteta ovog modernog društva. Promicanje odgovornosti, pozitivnih društvenih vrijednosti, kao i etičkih i moralnih principa zasigurno su ciljevi vrijedni truda koji mogu dovesti do pozitivnih i uspješnih ishoda u životu svakog pojedinca te doprinijeti boljitku društva općenito.

## **5. EMPIRIJSKO ISTRAŽIVANJE**

### **5.1. Cilj i problem istraživanja**

Cilj ovog empirijskog istraživanja je ispitati utjecaj slobodnog vremena na mentalno zdravlje studenata Republike Hrvatske i Italije. Problemi istraživanja vezuju se uz prepoznatu važnost odnosa slobodnog vremena i mentalnog zdravlja s obzirom na to da je prethodnim istraživanjima utvrđeno kako je posvećivanje određenim aktivnostima u slobodno vrijeme povezano s boljim ishodima mentalnog zdravlja. Stoga se ovim istraživanjem želi ispitati postoji li razlika u slobodnom vremenu i samoprocijenjenom mentalnom zdravlju studenata Republike Hrvatske i Italije, i to s obzirom na spol i državu studiranja. Osim toga želi se ispitati i postoji li razlika s obzirom na područje i razinu studija studiranja, pogotovo zbog činjenice da je u kolegijima pojedinih fakulteta zastupljena tema mentalnog zdravlja, dok kod pojedinih pak nije.

### **5.2. Hipoteze, zadaci i varijable istraživanja**

#### *5.2.1. Hipoteze istraživanja*

H1 Ne postoji statistički značajna razlika u slobodnom vremenu studenata s obzirom na spol, državu studiranja, područje studiranja i razinu studija studiranja.

H101 Ne postoji statistički značajna razlika u slobodnom vremenu studenata s obzirom na spol.

H102 Ne postoji statistički značajna razlika u slobodnom vremenu studenata s obzirom na državu studiranja.

H103 Ne postoji statistički značajna razlika u slobodnom vremenu studenata s obzirom na područje studiranja.

H104 Ne postoji statistički značajna razlika u slobodnom vremenu studenata s obzirom na razinu studiranja.

H2 Ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni mentalnog zdravlja studenata s obzirom na spol, državu studiranja, područje studiranja i razinu studija studiranja.



H201 Ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni mentalnog zdravlja studenata s obzirom na spol.

H202 Ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni mentalnog zdravlja studenata s obzirom na državu studiranja.

H203 Ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni mentalnog zdravlja studenata s obzirom na područje studiranja.

H204 Ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni mentalnog zdravlja studenata s obzirom na razinu studiranja.

H3 Ne postoji međusobna povezanost slobodnog vremena studenata i njihovog mentalnog zdravlja.

#### *5.2.2. Zadaci istraživanja*

Zadaci istraživanja su sljedeći:

- utvrditi razlikuju li se aktivnosti u slobodnom vremenu studenata s obzirom na spol, državu studiranja, područje studiranja i razinu studija studiranja
- utvrditi razlikuju li se rezultati samoprocjene mentalnog zdravlja studenata s obzirom na spol, državu studiranja, područje studiranja i razinu studija studiranja
- utvrditi postoji li međusobna povezanost slobodnog vremena studenata i njihovog mentalnog zdravlja

#### *5.2.3. Varijable istraživanja*

Nezavisne varijable istraživanja odnose se na spol, državu studiranja, područje studiranja i razinu studija studiranja.

Zavisne varijable odnose se na načine provođenja slobodnog vremena i skalu samoprocjene mentalnog zdravlja.

## 5.3. Metodologija istraživanja

### 5.3.1 Instrument istraživanja

Za potrebe ovog empirijskog istraživanja korišten je upitnik koji se sastoji od ukupno tri dijela, a koji uključuju socio-demografska obilježja, aktivnosti u slobodnom vremenu i skalu samoprocjene mentalnog zdravlja (vidi *Prilog 1.*).

Prvi dio upitnika odnosi se na socio-demografska obilježja te sadrži ukupno sedam pitanja. Prva četiri pitanja odnose se na državu, spol, fakultet i razinu studiranja. Preostala tri pitanja uključuju količinu slobodnog vremena dnevno, osobe s kojima se ono najčešće provodi te zadovoljstvo slobodnim vremenom.

Drugi dio upitnika odnosi se na aktivnosti u slobodnom vremenu za koje je korišten *Pittsburgh Enjoyable Activities Test (PEAT)* koji uključuje 10 pitanja o sudjelovanju u slobodnim aktivnostima, a koji je preuzet od Pressman i suradnika (2009). Pitanja su se odnosila na provođenje slobodnog vremena: nasamo; opuštanjem; posjećivanjem drugih; izlaskom na obroke s drugima; radeći zabavne stvari s drugima; radom u klubu, zajednici ili vjerskoj organizaciji; odlaskom na odmor; u prirodi; sudjelovanjem u sportskim aktivnostima; baveći se hobijima. Na pitanja su ispitanici mogli odgovoriti na skali od 1 (*nikada*) do 5 (*uvijek*).

Treći dio upitnika odnosi se na samoprocjenu mentalnog zdravlja za koju je korištena hrvatska verzija upitnika mentalnoga zdravlja MHC-SF autorica Vuletić, Erdeši i Nikić (2018). Upitnik mjeri pozitivno mentalno zdravlje uz pomoć 14 čestica raspoređenih u 3 grupe, a koje uključuju emocionalnu, socijalnu i psihološku dobrobit. Pritom tri čestice mjere emocionalnu dobrobit, a to su sreća, zanimanje za život i zadovoljstvo životom. Šest čestica mjeri psihološku dobrobit, a to su autonomija, razumijevanje okoline, osobni rast, pozitivni odnosi s drugima, svrha u životu i samoprihvatanje, dok 5 čestica mjeri socijalnu dobrobit, a to su društveno prihvaćanje, društvena aktualizacija, društveni doprinos, društvena koherentnost i društvena integracija. Na pitanja su ispitanici mogli odgovoriti na skali od 1 do 6, pri čemu su vrijednosti skale sljedeće: nikad (1), jednom ili dva puta u posljednjih šest mjeseci (2), jednom tjedno (3), nekoliko puta tjedno (4), gotovo svaki dan (5) i svaki dan (6).

### 5.3.2. Uzorak i postupak istraživanja te metode analize podataka

Istraživanje je provedeno online putem, uz pomoć *Google Forms-a*, na uzorku od ukupno 139 studenata, od čega je 74 hrvatskih i 65 talijanskih studenata. Upitnik je, za talijanske studente, bio preveden na talijanski jezik (vidi *Prilog 2.*). Istraživanje je provedeno u razdoblju od svibnja do kolovoza 2022. godine te su u njemu sudjelovali studenti i studentice sa svih razina studija i područja studiranja. Istraživanje je bilo u potpunosti anonimno i dobrovoljno, što je i naglašeno ispitanicima odmah na početku upitnika, a za ispunjavanje ankete bilo je potrebno 5-7 minuta.

## 5.4. Analiza i interpretacija podataka

### 5.4.1. Deskriptivna analiza

*Tablica 1.* prikazuje opće podatke o ispitanicima istraživanja, i to s obzirom na državu, spol te područje studiranja i razinu studija studiranja. U istraživanju je sudjelovalo sveukupno 139 studenata, pri čemu je nešto više hrvatskih nego talijanskih studenata. Od ukupnog broja ispitanika, najveći postotak njih su osobe ženskog spola, njih čak 83,5%. Skoro polovica ispitanika studira u području humanističkih znanosti, dok je ostatak raspodijeljen na ostala područja studiranja, pri čemu je najmanji broj ispitanika umjetničkog i interdisciplinarnog područja. Većina ispitanih je na preddiplomskoj razini studija, nakon čega slijedi diplomski studij s nešto manjim brojem ispitanika.

<b>DRŽAVA</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Republika Hrvatska	74	53,2
Republika Italija	65	46,8
<b>ukupno</b>	<b>139</b>	<b>100</b>

<b>SPOL</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
žensko	116	83,5
muško	23	16,5
<b>ukupno</b>	<b>139</b>	<b>100</b>

<b>PODRUČJE STUDIRANJA</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
prirodne znanosti, biomedicina i zdravstvo, biotehničke znanosti	14	10,1
tehničke znanosti	20	14,4
društvene znanosti	30	21,6
humanističke znanosti	69	49,6
interdisciplinarno područje, umjetničko područje	6	4,3
<b>ukupno</b>	<b>139</b>	<b>100</b>
<b>RAZINA STUDIJA</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
preddiplomski studij	66	47,5
diplomski studij	49	35,2
integrirani preddiplomski i diplomski studij	24	17,3
<b>ukupno</b>	<b>139</b>	<b>100</b>

Tablica 1. Deskriptivna analiza nezavisnih varijabli

U Tablici 2. prikazani su odgovori na pitanja koja se tiču količine slobodnog vremena koju ispitanik ima na raspolaganju, osobe s kojima provodi svoje slobodno vrijeme i samoprocijenjenog zadovoljstva slobodnim vremenom. Vidljivo je kako većina ispitanika ima na raspolaganju više od jednog sata dnevno, pri čemu skoro pa jednak broj ispitanika ima ili do tri sata slobodnog vremena na raspolaganju ili više od tri sata slobodnog vremena. Najviše ispitanika provodi svoje slobodno vrijeme sa prijateljima, nakon čega slijedi nešto manji broj onih koji ga vole provoditi samostalno. Tek dvoje ispitanika je na ovom pitanju odabralo kategoriju *ostalo* u kojoj su sami mogli napisati s kim provode većinu svog slobodnog vremena, ukoliko se nijedan od prethodnih odgovora nije odnosio na njih. Jedan ispitanik je napisao da u slobodno vrijeme najčešće ručaje s kolegama, a večeraje s obitelji<sup>3</sup>, dok je drugi napisao da najviše slobodnog vremena provodi s kolegama s posla i iz udruga političkog i nepolitičkog aktivizma<sup>4</sup>. Potrebno je naglasiti da je pritom bila riječ o dvojici talijanskih studenata. Kad je riječ o zadovoljstvu slobodnim vremenom, skoro dvije trećine ispitanika je uglavnom ili u potpunosti zadovoljno načinom njegova provođenja.

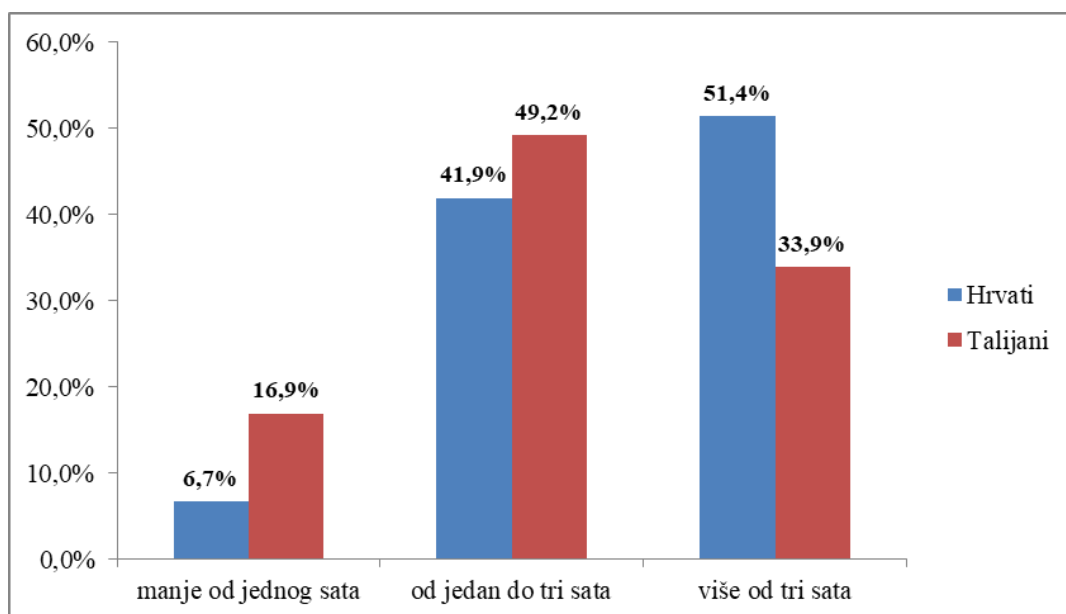
<sup>3</sup> Izvorni odgovor: *La pausa pranzo con i colleghi, la cena con la famiglia*

<sup>4</sup> Izvorni odgovor: *Colleghi di lavoro e di associazioni di attivismo politico e non*

<i>Koliko prosječno slobodnog vremena dnevno imate na raspolaganju?</i>	<b>f</b>	<b>%</b>
manje od jednog sata	16	11,5
jedan do tri sata	63	45,3
više od tri sata	60	43,2
<b>ukupno</b>	<b>139</b>	<b>100</b>
<i>S kim najčešće provodite svoje slobodno vrijeme?</i>	<b>f</b>	<b>%</b>
sam/a	35	25,2
s obitelji	32	23,0
s partnerom/icom	27	19,4
s prijateljima	43	30,9
ostalo	2	1,5
<b>ukupno</b>	<b>139</b>	<b>100</b>
<i>U kojoj ste mjeri zadovoljni načinom provođenja svog slobodnog vremena?</i>	<b>f</b>	<b>%</b>
uopće nisam zadovoljan/na	2	1,4
uglavnom nisam zadovoljan/na	11	7,9
niti sam zadovoljan/na niti nezadovoljan/na	39	28,1
uglavnom sam zadovoljan/na	71	51,1
u potpunosti sam zadovoljan/na	16	11,5
<b>ukupno</b>	<b>139</b>	<b>100</b>

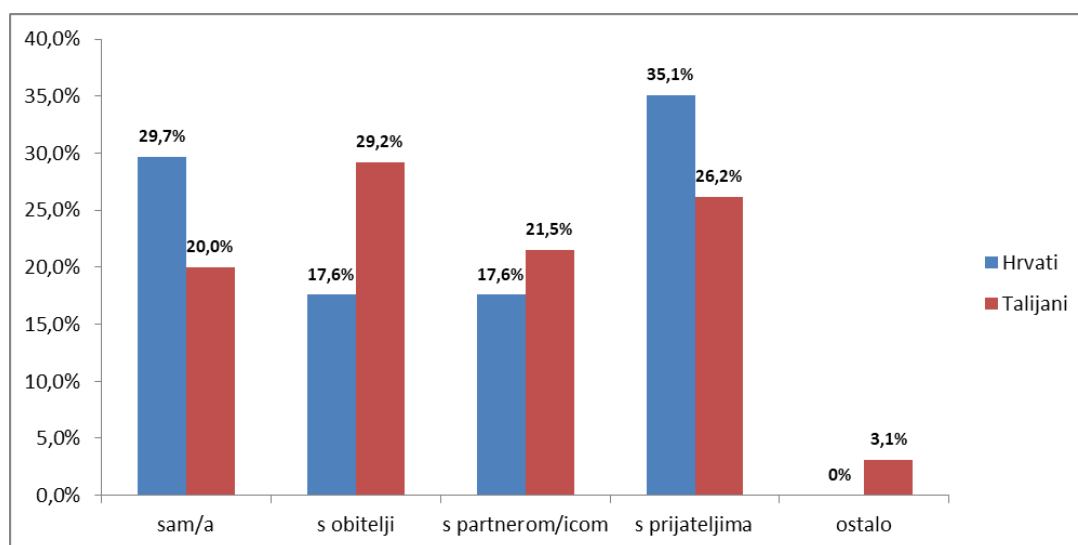
*Tablica 2. Deskriptivna analiza količine, načina provođenja i zadovoljstva slobodnim vremenom*

Ipak, zanimljivo je bilo vidjeti razliku u provođenju slobodnog vremena, kao i količini slobodnog vremena s obzirom na državu studiranja. Na *Slici 1.* vidljivo je da čak više od polovice hrvatskih ispitanika ima na raspolaganju više od tri sata slobodnog vremena na raspolaganju, u usporedbi s talijanskim kolegama kod kojih je skoro polovica izjavila da u prosjeku imaju od jednog do tri sata slobodnog vremena dnevno. Isto tako skoro 17% talijanskih studenata ima čak i manje od jednog sata slobodnog vremena na raspolaganju za razliku od hrvatskih studenata kojih je nešto više od 10% manje.



Slika 1. Prikaz količine slobodnog vremena ispitanika s obzirom na državu

Na Slici 2. prikazani su odgovori na pitanje „S kim najčešće provodite svoje slobodno vrijeme?“. Zanimljivo je vidjeti da većina talijanskih studenata i studentica provodi vrijeme sa svojom obitelji, za razliku od hrvatskih kod kojih je većina izjavila da svoje slobodno vrijeme provodi sa prijateljima. Još jedan zanimljiv podatak je taj da nakon prijatelja, kod hrvatskih ispitanika slijedi odgovor da svoje slobodno vrijeme provode sami, dok je kod talijanskih ispitanika, ako na trenutak stavimo sa strane kategoriju *ostalo*, najmanje ispitanika odabralo takav način provođenja slobodnog vremena.



Slika 2. Prikaz načina provođenja slobodnog vremena s obzirom na državu

#### 5.4.2. Deskriptivna obrada skala

Tablica 3. prikazuje deskriptivne podatke za aktivnosti u slobodnom vremenu, odnosno PEAT-a, a koja sadrži ukupno 10 pitanja. Ispitanici su odgovarali na skali od 1 do 5, pri čemu vrijednost 1 označava *nikad*, dok vrijednost 5 označava *uvijek*. U tablici su redom prikazani broj ispitanika (N), najmanja (min) i najveća (max) vrijednost odgovora, kao i rezultati aritmetičke sredine (M) i standardne devijacije (SD) za svako pojedinačno pitanje. Rezultati pokazuju da najviše ispitanih studenata i studentica svoje slobodno vrijeme provode opuštajući se na kraju dana (M=3,70, SD=1,045), no dobar dio njih posjećuje obitelj i/ili prijatelje (M=3,62, SD=1,045). S druge strane, najmanji broj ispitanih studenata i studentica u slobodno vrijeme sudjeluje u radu kluba, zajednice i/ili vjerske organizacije (M=1,70, SD=1,114). Među rijeđima su i oni koji u slobodno vrijeme otputuju na odmor (M=2,28, SD=1,050), kao i oni koji aktivno sudjeluju u sportskim aktivnostima (M=2,31, SD=1,203).

	N	min	max	Srednja vrijednost (M)	Standard na devijacija (SD)
01. U slobodno vrijeme volim biti sam/a.	139	1	5	3,13	,858
02. Svoje slobodno vrijeme provodim opuštajući se na kraju dana.	139	1	5	<b>3,70</b>	1,045
03. U slobodno vrijeme posjećujem obitelj i/ili prijatelje.	139	1	5	3,62	1,045
04. U slobodno vrijeme izlazim na obroke s obitelji i/ili prijateljima.	139	1	5	3,16	1,072
05. Slobodno vrijeme provodim radeći zabavne aktivnosti s drugima.	139	1	5	3,27	1,004
06. U slobodno vrijeme sudjelujem u radu kluba, zajednice i/ili vjerske organizacije.	139	1	5	<b>1,70</b>	1,114
07. U slobodno vrijeme otputujem na odmor.	139	1	5	2,28	1,050
08. Slobodno vrijeme provodim boraveći u vanjskim okruženjima kao što su vrtovi, parkovi, seoska područja.	139	1	5	3,14	1,231
09. U slobodno vrijeme aktivno sudjelujem u sportskim aktivnostima.	139	1	5	2,31	1,203
10. Slobodno vrijeme provodim baveći se hobijima.	139	1	5	2,86	1,171

Tablica 3. Deskriptivni podaci za aktivnosti u slobodnom vremenu

U *Tablici 4.* prikazani su deskriptivni podaci za skalu samoprocjene mentalnog zdravlja, preuzetu iz hrvatske verzije upitnika mentalnoga zdravlja MHC-SF (Vuletić i sur., 2018), a koja sadrži ukupno 14 pitanja. Ispitanici su odgovarali na skali od 1 do 6, pri čemu je vrijednost 1 označavala *nikad*, dok je vrijednost 6 označavala *svaki dan*. U tablici su redom prikazani broj ispitanika (N), najmanja (min) i najveća (max) vrijednost odgovora, kao i rezultati aritmetičke sredine (M) i standardne devijacije (SD) za svako pojedinačno pitanje. Ohrabrujuće je vidjeti da je najveći broj ispitanika izjavio da su se osjećali zainteresirano za život u posljednjih šest mjeseci, odnosno da im je stalo do njihovog života općenito (M=4,36, SD=1,251). Nakon toga, najviši prosjek odgovora imalo je pitanje koje se odnosilo na dobre odnose s bliskim ljudima u kojima ima razumijevanja (M=4,21, SD=1,151), a ono što je ohrabrujuće jest i činjenica da na ovo pitanje nijedan ispitanik nije označio vrijednost 1 (*nikad*). Najmanje vrijednosti dobivene su na pitanju koje se odnosi na mišljenje o tome koliko su ljudi u suštini dobri (M=3,22, SD=1,222), kao i na to ima li smisla način na koji društvo funkcionira (M=3,32, SD=1,331).

	N	min	max	M	SD
01. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da ste proživjeli iskustva zbog kojih ste se razvili i postali bolja osoba?	139	1	6	3,93	1,140
02. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da s bliskim ljudima imate dobre odnose u kojima ima razumijevanja?	139	2	6	4,21	1,151
03. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da se dobro nosite sa svakodnevnim obavezama?	139	1	6	3,76	1,195
04. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da vam je život smislen i da imate svrhu?	139	1	6	3,82	1,331
05. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da ste zadovoljni s većinom aspekata svoje osobnosti?	139	1	6	3,88	1,280
06. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali slobodnima da izrazite svoje mišljenje i ideje?	139	1	6	4,18	1,253
07. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da način na koji društvo funkcionira ima smisla za vas?	139	1	6	3,32	1,331
08. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da su ljudi u suštini dobri?	139	1	6	<b>3,22</b>	1,222



09. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da je društvo u kojem živite dobro i prihvaćajuće za vas i druge ljude?	139	1	6	3,37	1,303
10. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da pripadate zajednici i da ste u njoj prihvaćeni?	139	1	6	3,88	1,336
11. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali da na bilo koji način doprinosite društvu u kojemu živite?	139	1	6	3,76	1,312
12. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali sretno?	139	2	6	3,98	1,151
13. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali zainteresirano za život/osjećali da vam je stalo do vašega života, općenito?	139	1	6	<b>4,36</b>	1,251
14. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali zadovoljni životom?	139	1	6	4,04	1,300

Tablica 4. Deskriptivni podaci za skalu samoprocjene mentalnog zdravlja

### 5.4.3. Faktorska analiza

U Tablici 5. prikazani su rezultati provedene faktorske analize 10 čestica aktivnosti slobodnog vremena studenata. Za navedenu skalu vrijednost Kaiser-Meyer-Olkinovog testa, koji služi za ispitivanje prikladnosti podataka za primjenu faktorske analize, iznosi  $KMO = 0,713$ , čime je zadovoljen uvjet za provođenje faktorske analize ( $KMO \geq 0,5$ ), dok su rezultati Bartlettovog testa značajni ( $p < 0,05$ ). Nakon provedene faktorske analize, izdvojena su tri glavna faktora. Cronbachov Alpha za prvi faktor iznosi  $\alpha = 0,665$ , a unutar navedenog faktora izdvaja se pet čestica koje se odnose na provođenje slobodnog vremena s drugima, odlaskom na odmor i boravkom u vanjskim okruženjima. Drugi faktor uključuje tri čestice koje se odnose na sudjelovanje u radu određene zajednice, sport i hobije, pri čemu Cronbachov Alpha iznosi  $\alpha = 0,638$ . Treći faktor odnosi se na provođenje slobodnog vremena samostalno i opuštanjem te pokazuje niske vrijednosti Cronbachove Alphe koja iznosi tek  $\alpha = 0,186$ , a uključuje dvije čestice čija je vrijednost na faktorskoj analizi manja od 0,3. Izdvojene komponente objašnjavaju 54,09% ukupne varijance.

Prva dva faktora, prema dobivenim rezultatima impliciraju prihvatljivu pouzdanost, dok se za treći faktor implicirana pouzdanost smatra neprihvatljivom. Upravo zbog toga, u daljnjoj

obradi rezultata bit će korištena samo prva dva faktora. Bitno je napomenuti da su autori ovog upitnika konstruirali *PEAT* kao kratki upitnik koji bi procijenio učestalost angažmana u nizu ugodnih aktivnosti te su i sami istaknuli da nisu očekivali da će čestice upitnika biti snažno povezane, s obzirom na to da pojedinci imaju različite preferencije za slobodno vrijeme, a zbog čega sve čestice u ovom upitniku i nisu nužno međusobno povezane (Pressman i sur., 2009). U originalnom radu prethodno navedenih autora, faktorska analiza nije bila provedena, zbog čega dobivenim faktorima nisu dodijeljeni nazivi. Stoga će se, kako bi se olakšala daljnja obrada podataka, Faktoru 1 dodijeliti naziv *Društvene aktivnosti, odmor i boravak na otvorenom*, dok će se Faktor 2 nazvati *Rad u zajednici, sport i hobiji*.

	1	2	3	Cronbachov Alpha
<b>Faktor 1: Društvene aktivnosti, odmor i boravak na otvorenom</b>				<b>0,665</b>
3. U slobodno vrijeme posjećujem obitelj i/ili prijatelje.	<b>,819</b>			
4. U slobodno vrijeme izlazim na obroke s obitelji i/ili prijateljima.	<b>,764</b>			
5. Slobodno vrijeme provodim radeći zabavne aktivnosti s drugima.	<b>,537</b>		,337	
7. U slobodno vrijeme odputujem na odmor.	<b>,416</b>			
8. Slobodno vrijeme provodim boraveći u vanjskim okruženjima kao što su vrtovi, parkovi, seoska područja.	<b>,267</b>			
<b>Faktor 2: Rad u zajednici, sport i hobiji</b>				<b>0,638</b>
6. U slobodno vrijeme sudjelujem u radu kluba, zajednice i/ili vjerske organizacije.		<b>,473</b>		
9. U slobodno vrijeme aktivno sudjelujem u sportskim aktivnostima.	,505	<b>,532</b>		
10. Slobodno vrijeme provodim baveći se hobijima.	,412	<b>,477</b>		
<b>Faktor 3.</b>				<b>0,186</b>
1. U slobodno vrijeme volim biti sam/a.			<b>,086</b>	

---

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

---

,240

Tablica 5. Faktorska analiza aktivnosti u slobodnom vremenu

U Tablici 6. prikazani su rezultati provedene faktorske analize ukupno 14 čestica skale samoprocjene mentalnog zdravlja studenata. Za navedenu skalu vrijednost Kaiser-Meyer-Olkinovog testa iznosi  $KMO = 0,877$ , čime je zadovoljen uvjet za provođenje faktorske analize ( $KMO \geq 0,5$ ), dok su rezultati Bartlettovog testa značajni ( $p < 0,05$ ). Nakon provedene faktorske analize, izdvojena su tri faktora. Pritom većina čestica odgovara prvom faktoru, dok tek po jedna čestica odgovara ostala dva faktora. Cronbachov Alpha za prvi faktor iznosi  $\alpha = 0,916$  koji implicira visoku pouzdanost. Izdvojene komponente objašnjavaju 65,845% ukupne varijance. U daljnoj obradi, hipoteze koje se odnose na mentalno zdravlje analizirat će se samo na osnovi prvog faktora.

	1	2	3	Cronbachov Alpha
<b>Faktor 1.</b>				<b>0,916</b>
2. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da s bliskim ljudima imate dobre odnose u kojima ima razumijevanja?	<b>,561</b>			
3. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da se dobro nosite sa svakodnevnim obavezama?	<b>,576</b>		,395	
4. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da vam je život smislen i da imate svrhu?	<b>,793</b>			
5. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da ste zadovoljni s većinom aspekata svoje osobnosti?	<b>,616</b>			
6. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali slobodnima da izrazite svoje mišljenje i ideje?	<b>,736</b>			
7. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da način na koji društvo funkcionira ima smisla za vas?	<b>,649</b>	,348		
8. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da su ljudi u suštini dobri?	<b>,570</b>	,504		
9. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da je društvo u kojem živite dobro i prihvaćajuće za vas i druge ljude?	,575	<b>,656</b>		
10. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da pripadate zajednici i da ste u njoj prihvaćeni?	<b>,721</b>			

---

11. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali da na bilo koji način doprinosite društvu u kojemu živite?			<b>,593</b>
12. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali sretno?			<b>,755</b>
13. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali zainteresirano za život/ osjećali da vam je stalo do vašega života, općenito?			<b>,838</b>
14. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali zadovoljni životom?			<b>,845</b>
<b>Faktor 2.</b>			
9. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da je društvo u kojem živite dobro i prihvaćajuće za vas i druge ljude?			<b>,575</b> <b>,656</b>
<b>Faktor 3.</b>			
1. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da ste proživjeli iskustva zbog kojih ste se razvili i postali bolja osoba?			<b>,412</b>

Tablica 6. Faktorska analiza skale samoprocjene mentalnog zdravlja

## 5.5. Testiranje hipoteza

**H1 Ne postoji statistički značajna razlika u slobodnom vremenu studenata s obzirom na spol, državu studiranja, područje studiranja i razinu studija studiranja.**

*H101 Ne postoji statistički značajna razlika u slobodnom vremenu studenata s obzirom na spol.*

Tablica 7. prikazuje rezultate neparametrijskog Mann-Whitney U testa za aktivnosti u slobodnom vremenu studenata s obzirom na spol. Rezultati su pokazali, uz rizik od 5%, da za Faktor 1: *Društvene aktivnosti, odmor i boravak na otvorenom* ( $p = 0,245$ ,  $p > 0,05$ ) ne postoji statistički značajna razlika u slobodnom vremenu studentica i studenata. No, s druge strane, rezultati analize su pokazali da ipak postoji statistički značajna razlika za Faktor 2: *Rad u zajednici, sport i hobiji* ( $p = 0,010$ ,  $p < 0,05$ ). Na osnovi dobivenih rezultata moguće je tek djelomično prihvatiti nul hipotezu prema kojoj ne postoji statistički značajna razlika u slobodnom vremenu studenata s obzirom na spol.

	Spol	N	Srednja vrijednost	Mann-Whitney U	Z	P
<b>Faktor 1: Društvene aktivnosti, odmor i boravak na otvorenom</b>	M	23	61,11	1129,500	-1,164	,245
	Ž	116	71,76			
<b>Faktor 2: Rad u zajednici, sport i hobiji</b>	M	23	89,54	1783,500	2,565	<b>,010</b>
	Ž	116	66,13			

Tablica 7. Vrijednosti Mann-Whitney U testa za aktivnosti u slobodnom vremenu studenata s obzirom na spol

U Tablici 8. prikazana je detaljnija analiza čestica Faktora 2: *Rad u zajednici, sport i hobiji* provedene uz pomoć Mann-Whitney U testa. Rezultati su pokazali, uz rizik od 5%, da postoji statistički značajna razlika u sportskim aktivnostima ( $p = 0,008$ ,  $p < 0,05$ ) i hobijima ( $p = 0,013$ ,  $p < 0,05$ ) s obzirom na spol ispitanika. Analizom srednjih vrijednosti, primjetno je da studenti više od studentica slobodno vrijeme koriste baveći se sportom i hobijima.

	Spol	N	Srednja vrijednost	Mann-Whitney U	Z	P
<b>6. U slobodno vrijeme sudjelujem u radu kluba, zajednice i/ili vjerske organizacije.</b>	M	23	74,09	1240,000	-,630	,529
	Ž	116	69,19			
<b>9. U slobodno vrijeme aktivno sudjelujem u sportskim aktivnostima.</b>	M	23	89,59	7669,500	-2,649	<b>,008</b>
	Ž	116	66,12			
<b>10. Slobodno vrijeme provodim baveći se hobijima.</b>	M	23	88,59	7692,500	-2,497	<b>,013</b>
	Ž	116	66,31			

Tablica 8. Analiza čestica faktora 2 za aktivnosti slobodnog vremena s obzirom na spol

H102 Ne postoji statistički značajna razlika u slobodnom vremenu studenata s obzirom na državu studiranja.

Tablica 9. prikazuje rezultate neparametrijskog Mann-Whitney U testa za aktivnosti u slobodnom vremenu studenata s obzirom na državu studiranja. Uz mogući rizik od 5%, rezultati su pokazali da za Faktor 1: *Društvene aktivnosti, odmor i boravak na otvorenom* ( $p = 0,672$ ,  $p > 0,05$ ) ne postoji statistički značajna razlika u aktivnostima slobodnog vremena hrvatskih i talijanskih studenata. Međutim, za Faktor 2: *Rad u zajednici, sport i hobiji* rezultati su pokazali postojanje statistički značajne razlike u slobodnom vremenu s obzirom na državu studiranja ( $p = 0,015$ ,  $p < 0,05$ ). Na osnovu dobivenih podataka može se tek djelomično prihvatiti nul hipoteza prema kojoj ne postoji statistički značajna razlika u slobodnom vremenu studenata s obzirom na državu studiranja.

	Država	N	Srednja vrijednost	Mann-Whitney U	Z	P
<b>Faktor 1: Društvene aktivnosti, odmor i boravak na otvorenom</b>	Hrvatska	74	61,11	2505,000	,424	,672
	Italija	65	71,76			
<b>Faktor 2: Rad u zajednici, sport i hobiji</b>	Hrvatska	74	77,77	1830,000	-2,444	<b>,015</b>
	Italija	65	61,15			

Tablica 9. Vrijednosti Mann-Whitney U testa za aktivnosti u slobodnom vremenu studenata s obzirom na državu studiranja

U Tablici 10. prikazana je detaljnija analiza čestica Faktora 2: *Rad u zajednici, sport i hobiji* koja je provedena uz pomoć Mann-Whitney U testa. Rezultati su pokazali, uz rizik od 5%, da postoji statistički značajna razlika u sportskim aktivnostima ( $p = 0,041$ ,  $p < 0,05$ ) i hobijima ( $p = 0,000$ ,  $p < 0,05$ ) s obzirom na državu studiranja. Analizom srednjih vrijednosti, primjetno je da Hrvati više od Talijana slobodno vrijeme koriste baveći se sportom i hobijima.

	Država	N	Srednja vrijednost	Mann-Whitney U	Z	P
<b>6. U slobodno vrijeme sudjelujem u radu kluba, zajednice i/ili vjerske organizacije.</b>	Hrvatska	74	68,21	2272,500	-,661	,508
	Italija	65	72,04			
<b>9. U slobodno vrijeme aktivno sudjelujem u sportskim aktivnostima.</b>	Hrvatska	74	76,30	1939,000	-2,040	<b>,041</b>
	Italija	65	62,83			
<b>10. Slobodno vrijeme provodim baveći se hobijima.</b>	Hrvatska	74	80,97	1593,500	-3,529	<b>,000</b>
	Italija	65	57,52			

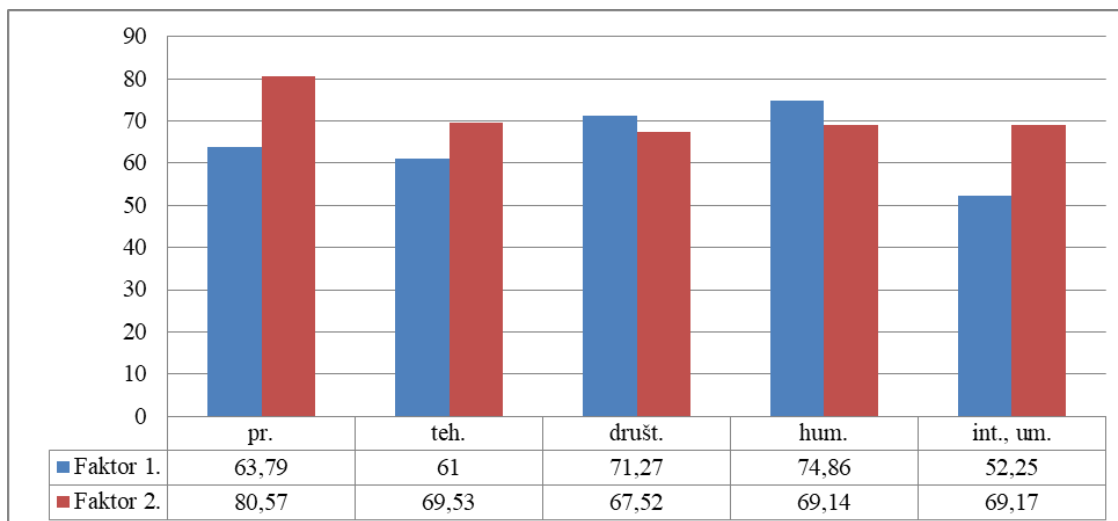
Tablica 10. Analiza čestica faktora 2 za aktivnosti slobodnog vremena s obzirom na državu studiranja

*H103 Ne postoji statistički značajna razlika u slobodnom vremenu studenata s obzirom na područje studiranja.*

Tablica 11. i Slika 3. prikazuju rezultate Kruskal-Wallis testa za aktivnosti u slobodnom vremenu studenata s obzirom na područje studiranja. Rezultati su pokazali da u slučaju ni jednog faktora ne postoji statistički značajna razlika u slobodnom vremenu studenata s obzirom na područje u kojem studiraju ( $p(1) = 0,622$ ,  $p(2) = 0,469$ ;  $p > 0,05$ ). Stoga se na osnovi dobivenih rezultata prihvaća nul hipoteza prema kojoj ne postoji statistički značajna razlika u slobodnom vremenu studenata s obzirom na područje studiranja.

Faktori slobodnog vremena	Chi-Square	df	P
<b>Faktor 1: Društvene aktivnosti, odmor i boravak na otvorenom</b>	2,629	4	,622
<b>Faktor 2: Rad u zajednici, sport i hobiji</b>	3,561	4	,469

Tablica 11. Vrijednosti Kruskal-Wallis testa za aktivnosti u slobodnom vremenu s obzirom na područje studiranja



Slika 3. Srednje vrijednosti faktora slobodnog vremena s obzirom na područje studiranja<sup>5</sup>

H104 Ne postoji statistički značajna razlika u slobodnom vremenu studenata s obzirom na razinu studija studiranja.

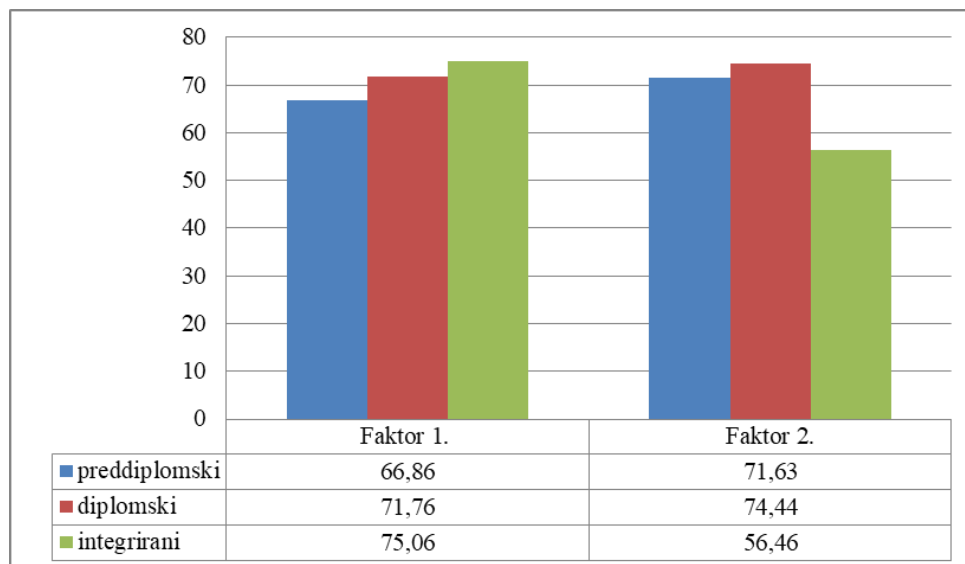
U Tablici 12. i na Slici 4. prikazani su rezultati Kruskal-Wallis testa za aktivnosti u slobodnom vremenu studenata s obzirom na razinu studija studiranja. Rezultati su pokazali da u slučaju nijednog faktora ne postoji statistički značajna razlika u aktivnostima slobodnog vremena među studentima preddiplomskih, diplomskih i integriranih studija ( $p(1) = 0,644$ ,  $p(2) = 0,177$ ;  $p > 0,05$ ). S obzirom na dobivene rezultate prihvaća se nul hipoteza prema kojoj ne postoji statistički značajna razlika u slobodnom vremenu studenata s obzirom na razinu studija studiranja.

Faktori slobodnog vremena	Chi-Square	df	P
<b>Faktor 1: Društvene aktivnosti, odmor i boravak na otvorenom</b>	,881	2	,644
<b>Faktor 2: Rad u zajednici, sport i hobiji</b>	3,464	2	,177

Tablica 12. Vrijednosti Kruskal-Wallis testa za aktivnosti u slobodnom vremenu s obzirom na razinu studija

<sup>5</sup> Oznake: *pr.* (prirodne znanosti, biomedicina i zdravstvo, biotehničke znanosti); *teh.* (tehničke znanosti), *društ.* (društvene znanosti), *hum.* (humanističke znanosti), *int., um.* (Interdisciplinarno područje, umjetničko područje)





Slika 4. Srednje vrijednosti faktora slobodnog vremena s obzirom na razinu studija

**H2 Ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni mentalnog zdravlja studenata s obzirom na spol, državu studiranja, područje studiranja i razinu studija studiranja.**

*H201 Ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni mentalnog zdravlja studenata s obzirom na spol.*

Tablica 13. prikazuje rezultate Mann-Whitney U testa samoprocjene mentalnog zdravlja studenata s obzirom na spol. Rezultati su pokazali, uz rizik od 5%, da ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni mentalnog zdravlja studentica i studenata ( $p = 0,216$ ,  $p > 0,05$ ). Na osnovi dobivenih rezultata može se prihvatiti nul hipoteza prema kojoj ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni mentalnog zdravlja studenta s obzirom na spol.

	Spol	N	Srednja vrijednost	Mann-Whitney U	Z	P
Samoprocjena mentalnog zdravlja	M	23	79,48	1552,000	1,236	,216
	Ž	116	68,12			

Tablica 13. Vrijednosti Mann-Whitney U testa samoprocjene mentalnog zdravlja studenata s obzirom na spol

*H202 Ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni mentalnog zdravlja studenata s obzirom na državu studiranja.*

U *Tablici 14.* prikazani su rezultati neparametrijskog Mann-Whitney testa samoprocjene mentalnog zdravlja studenata s obzirom na državu studiranja. Uz rizik od 5%, rezultati su pokazali da ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni mentalnog zdravlja između Hrvata i Talijana ( $p = 0,170$ ,  $p > 0,05$ ). Zbog navedenih rezultata moguće je prihvatiti nul hipotezu prema kojoj ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni mentalnog zdravlja studenata s obzirom na državu studiranja.

	Država	N	Srednja vrijednost	Mann-Whitney U	Z	P
Samoprocjena mentalnog zdravlja	Hrvatska	74	74,39	2080,500	-1,371	,170
	Italija	65	65,01			

*Tablica 14. Vrijednosti Mann-Whitney U testa samoprocjene mentalnog zdravlja studenata s obzirom na državu studiranja*

*H203 Ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni mentalnog zdravlja studenata s obzirom na područje studiranja.*

*Tablica 15.* prikazuje vrijednosti Kruskal-Wallis testa samoprocjene mentalnog zdravlja studenata s obzirom na područje studiranja. Uz rizik od 5%, analizom dobivenih rezultata utvrđeno je da ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni mentalnog zdravlja studenata s obzirom na područje u kojem oni studiraju ( $p = 0,146$ ,  $p > 0,05$ ). Zbog navedenih rezultata moguće je prihvatiti nul hipotezu prema kojoj ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni mentalnog zdravlja studenata s obzirom na područje studiranja.

	Područje studiranja	N	Srednja vrijednost	Chi-Square	df	P
<b>Samoprocjena mentalnog zdravlja</b>	prirodne znanosti, biomedicina i zdravstvo, biotehničke znanosti	14	58,07	6,815	4	,146
	tehničke znanosti	20	60,18			
	društvene znanosti	30	74,68			
	humanističke znanosti	69	75,57			
	interdisciplinarno područje, umjetničko područje	6	43,17			

Tablica 15. Vrijednosti Kruskal-Wallis testa samoprocjene mentalnog zdravlja studenata s obzirom na područje studiranja

*H204 Ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni mentalnog zdravlja studenata s obzirom na razinu studija studiranja.*

U Tablici 16. prikazani su rezultati Kruskal-Wallis testa samoprocjene mentalnog zdravlja studenata s obzirom na razinu studija. Rezultati su pokazali, uz rizik od 5%, da nema statistički značajne razlike u samoprocjeni mentalnog zdravlja među studentima preddiplomskog, diplomskog i integriranog preddiplomskog i diplomskog studija ( $p = 0,133$ ,  $p > 0,05$ ). Stoga se na osnovi dobivenih rezultata može prihvatiti nul hipoteza prema kojoj ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni mentalnog zdravlja studenata s obzirom na razinu studija studiranja.

	Razina studija	N	Srednja vrijednost	Chi-Square	df	P
<b>Samoprocjena mentalnog zdravlja</b>	preddiplomski	66	64,91	4,029	2	,133
	diplomski	49	79,29			
	integrirani	24	65,04			

Tablica 16. Vrijednosti Kruskal-Wallis testa samoprocjene mentalnog zdravlja studenata s obzirom na razinu studija

### H3 Ne postoji međusobna povezanost slobodnog vremena studenata i njihovog mentalnog zdravlja.

Prema rezultatim dobivenih uz pomoć Pearsonove korelacije i prikazanih u *Tablici 15.* i *Tablici 16.*, primjetno je postojanje pozitivne korelacije između slobodnog vremena i mentalnog zdravlja ( $r^{\wedge} = 0,541$ ). Detaljnijom obradom podataka, primjetna je pozitivna korelacija između prva dva faktora slobodnog vremena ( $r^{\wedge} = 0,365$ ). Nadalje, primjetno je i da je korelacija između Faktora 1: *Društvene aktivnosti, odmor i boravak na otvorenom* te samoprocjene mentalnog zdravlja od ukupno 139 ispitanika na promatranom području:  $r^{\wedge} = 0,464$ . Značajna korelacija primjetna je i između Faktora 2: *Rad u zajednici, sport i hobiji* te mentalnog zdravlja ( $r^{\wedge} = 0,403$ ). Empirijska signifikantnost koeficijenta korelacije za navedene varijable iznosi  $p < 0,001$  što znači da je  $p < 0,05$ . Zbog navedenih rezultata odbacuje se nul hipoteza prema kojoj ne postoji međusobna povezanost slobodnog vremena studenata i njihovog mentalnog zdravlja.

	Slobodno vrijeme	Mentalno zdravlje
Slobodno vrijeme	1	,541
Mentalno zdravlje	,541	1

Tablica 17. Pearsonova korelacija slobodnog vremena i mentalnog zdravlja

	Faktor 1: Društvene aktivnosti, odmor i boravak na otvorenom	Faktor 2: Rad u zajednici, sport i hobiji	Samoprocjena mentalnog zdravlja
Faktor 1: Društvene aktivnosti, odmor i boravak na otvorenom	1	,365	,464
Faktor 2: Rad u zajednici, sport i hobiji	,365	1	,403
Samoprocjena mentalnog zdravlja	,464	,403	1

Tablica 18. Pearsonova korelacija dvaju faktora slobodnog vremena i samoprocijenjenog mentalnog zdravlja

## 6. REZULTATI I RASPRAVA

Cilj ovog empirijskog istraživanja bio je ispitati utjecaj slobodnog vremena na mentalno zdravlje studenata Republike Hrvatske i Italije. U istraživanju je sudjelovalo 116 studentica te 23 studenta, što je uzorak od ukupno 139 ispitanika. Od ukupnog broja ispitanika, nešto je više hrvatskih nego talijanskih studentica i studenata. Deskriptivnom analizom podataka utvrđeno je da većina ispitanika ima na raspolaganju više od jednog sata dnevno, pri čemu skoro pa jednak broj ispitanika ima ili do tri sata slobodnog vremena na raspolaganju ili više od tri sata slobodnog vremena. Najviše ispitanika provodi svoje slobodno vrijeme sa prijateljima, nakon čega slijedi nešto manji broj onih koji ga vole provoditi samostalno. Kad je riječ o zadovoljstvu slobodnim vremenom, skoro dvije trećine ispitanika je uglavnom ili u potpunosti zadovoljno načinom njegova provođenja. Ipak, zanimljivo je bilo vidjeti razliku u provođenju slobodnog vremena, kao i količini slobodnog vremena, i to s obzirom na državu u kojoj ispitanici studiraju. Čak više od polovice hrvatskih studenata i studentica ima na raspolaganju više od tri sata slobodnog vremena dnevno, u usporedbi s talijanskim kolegama kod kojih je skoro polovica izjavila da u prosjeku imaju od jednog do tri sata slobodnog vremena na raspolaganju. Osim toga, većina hrvatskih studenata i studentica provodi svoje slobodno vrijeme sa prijateljima, za razliku od njihovih talijanskih kolega kod kojih je većina izjavila da svoje slobodno vrijeme provodi sa svojom obitelji. Kad je riječ o hrvatskim studentima, rezultati su u skladu s istraživanjem kojeg je 2016. godine provela Kovčo Vukadin, a u kojem se pokazalo da hrvatski studenti kao najčešće sadržaje slobodnog vremena, između ostalog, navode druženje s prijateljima. Isto tako, istraživanje provedeno na mladima u Italiji pokazalo je da čak 70% mladih Talijana smatra obitelj ključnim stupom svog života (Istituto Giuseppe Toniolo, 2014), a što je ujedno u skladu s rezultatima dobivenih istraživanjem za ovaj rad.

Deskriptivnom obradom skale aktivnosti u slobodnom vremenu utvrđeno je da najviše studenata i studentica svoje slobodno vrijeme provodi opuštajući se na kraju dana, dok najmanji broj ispitanika studenata i studentica u slobodno vrijeme sudjeluje u radu kluba, zajednice i/ili vjerske organizacije. Među rijedima su i oni koji u slobodno vrijeme otputuju na odmor. Kad je u pitanju skala samoprocjene mentalnog zdravlja, rezultati su pokazali da je najveći broj ispitanika izjavio da su se osjećali zainteresirano za život u posljednjih šest mjeseci, odnosno da im je stalo do njihovog života. Nakon toga, najviši prosjek odgovora imalo je pitanje koje se odnosilo na dobre odnose s bliskim ljudima u kojima ima razumijevanja. Najmanje vrijednosti dobivene su na pitanju koje se odnosi na mišljenje o tome koliko su ljudi u suštini dobri, kao i na to ima li smisla način na koji društvo

funkcionira. Ipak, bitno je naglasiti da navedene najmanje vrijednosti imaju prosječno zadovoljavajuće rezultate.

Nadalje, ovim istraživanjem željelo se ispitati i postoje li razlike u slobodnom vremenu, ali i samoprocijenjenom mentalnom zdravlju studenata i to s obzirom na spol, državu studiranja, područje studiranja i razinu studija, kao i postoji li međusobna povezanost između slobodnog vremena i mentalnog zdravlja studenata. Na skali koja se odnosi na aktivnosti slobodnog vremena, faktorskom analizom izdvojena su tri glavna faktora. Zbog niskih vrijednosti rezultata dobivenih faktorskom analizom, treći faktor je izuzet iz daljne obrade te je testiranje hipoteza provedeno na osnovi prva dva faktora. Rezultati su pokazali da ne postoji statistički značajna razlika u slobodnom vremenu studenata s obzirom na područje i razinu studija. Ipak, dvije hipoteze djelomično su odbačene, i to one koje se odnose na slobodno vrijeme studenata s obzirom na spol i državu studiranja. Naime, istraživanje je pokazalo da u slučaju navedenih varijabli, postoji statistički značajna razlika za Faktor 2: *Rad u zajednici, sport i hobiji*. Konkretnije, istraživanje je pokazalo da se muški ispitanici više posvećuju hobijima i sportskim aktivnostima od ženskih ispitanika, a što je u skladu s rezultatima istraživanja kojeg su 2009. godine proveli Pressman i suradnici pri čemu se pokazalo da muškarci pridaju veću vrijednost sportu i sportskim aktivnostima od žena, kao i rezultatima istraživanja Kovčo Vukadin (2016) koji su pokazali da studenti znatno češće od studentica slobodno vrijeme provode baveći se sportom. Zbog istog faktora djelomično je odbačena i druga hipoteza koja se odnosila na aktivnosti slobodnog vremena studenata s obzirom na državu studiranja, a kod koje se pokazalo postojanje statistički značajne razlike. Konkretnije, rezultati su pokazali da hrvatski studenti i studentice veću pozornost pridaju hobijima i sportskim aktivnostima od talijanskih kolega.

Kad je u pitanju mentalno zdravlje, istraživanje je pokazalo da nema statistički značajne razlike u samoprocjeni mentalnog zdravlja studenata s obzirom na spol, državu studiranja, kao ni s obzirom na područje i razinu studija studiranja. Dobiveni rezultati nisu u skladu s već postojećim rezultatima istraživanja kojeg su 2019. godine proveli Chow i Choi, a u kojem se pokazalo da studenti zdravstvenih usmjerenja imaju bolje mentalno zdravlje od ostalih i to zahvaljujući opširnoj obrazovnoj tematici koja je potrebna za njihovo profesionalno osposobljavanje, a unutar koje je zastupljena i tema mentalnog zdravlja. Osim toga, isto istraživanje je pokazalo i da muški studenti imaju bolje mentalno zdravlje od ženskih kolegica, što opet nije u skladu s ovim istraživanjem u kojem se pokazalo da ne postoji statistički značajna razlika u mentalnom zdravlju između studentica i studenata. Ipak, bitno je

naglasiti da su autori proveli navedeno istraživanje ne samo u drugoj državi, već i na drugom kontinentu, stoga razlika u rezultatima može biti objašnjena drugačijom kulturom, ali i različitim sustavom obrazovanja. Ono što je ohrabrujuće u rezultatima istraživanja koje je provedeno za ovaj rad, jest činjenica da su rezultati skale samoprocjene mentalnog zdravlja na zadovoljavajućoj razini. Podsjetimo na činjenicu da je pitanje koje se odnosilo na zainteresiranost životom i na to je li ispitanicima stalo do njihovog života, u deskriptivnoj analizi pokazalo najviše vrijednosti.

Naposlijetku, odbačena je hipoteza prema kojoj ne postoji međusobna povezanost slobodnog vremena i mentalnog zdravlja studenata. Istraživanjem je utvrđena pozitivna korelacija između dvije navedene varijable te se, najjednostavnije rečeno, pokazalo da bolje utrošeno slobodno vrijeme, rezultira boljim mentalnim zdravljem. Dobiveni rezultati u skladu su s rezultatima istraživanja Pressman i suradnika (2009), a koji su ispitali je li bavljenje višestrukim aktivnostima u slobodnom vremenu povezano, između ostalog, s boljim mentalnim funkcioniranjem te je utvrđeno da su pojedinci koji su se češće bavili ugodnim aktivnostima u slobodno vrijeme imali bolje mentalno funkcioniranje. Naime, ti isti ispitanici izvijestili su o većoj tjelesnoj aktivnosti, zadovoljstvu životom, angažmanu u životu, socijalnoj podršci, kao i nižoj depresiji.

Naposlijetku, istraživanje provedeno za ovaj rad zasigurno je dalo doprinos, kako teoriji, tako i praksi. Konkretnije, rezultati ovog istraživanja mogu poslužiti kao uvid u trenutačno stanje odnosa slobodnog vremena i mentalnog zdravlja među studentskom populacijom, ali isto tako mogu biti od koristi za bolje razumijevanje međusobne povezanosti navedenih pojmova. Ovo istraživanje svakako ima i svojih ograničenja, no zasigurno može poslužiti kao polazišna točka daljnim istraživanjima kojih bi u ovom području svakako trebalo biti još više.

## 7. ZAKLJUČAK

Za kraj, valja još jednom naglasiti važnost mentalnog zdravlja svakog pojedinca i brige o istome kroz različite aktivnosti slobodnog vremena. Iako se oba pojma, na prvi trenutak, čine kao dva jednostavna i lako razumljiva pojma, riječ je o terminima koji su, kad se uđe u njihovu dublju analizu, puno kompleksniji. Ovim istraživanjem potvrđila se međusobna povezanost slobodnog vremena i mentalnog zdravlja studenata i to u smislu da slobodno vrijeme koje je bolje iskorišteno, poboljšava i mentalno zdravlje pojedinca. Jedno od zanimljivih saznanja odnosi se i na to da su hrvatski studenti više posvećeni hobijima i sportskim aktivnostima od talijanskih studenata, kao i da muški studenti, više od svojih ženskih kolegica, posvećuju svoje slobodno vrijeme sportu i hobijima, a što se pokazalo i pojedinim dosadašnjim istraživanjima. Ohrabrujuća je i činjenica da je mentalno zdravlje ispitanika na poprilično zadovoljavajućoj razini te je svakako prepoznata važnost mentalnog zdravlja, barem kad su studenti u pitanju.

Ovo istraživanje samo je mali komadić jedne velike slagalice na kojoj bi se trebalo strpljivo nastaviti raditi kad je u pitanju ova vrste tematike, u smislu da je svakako potrebno provoditi sve više istraživanja na navedenu temu. Mentalno zdravlje važna je komponenta cjelokupnog zdravlja te je usko povezano s tjelesnim zdravljem i društvenim blagostanjem, dok slobodno vrijeme zahvaća i prodire u gotovo sva područja društvenog života. Mentalno zdravlje temelj je ljudske sposobnosti da misli, osjeća, uči, radi, uspostavlja odnose i doprinosi zajednici kojoj pripada. Dakle, sveukupno zdravlje svakog pojedinca svakako da je narušeno, ukoliko je narušeno i njegovo mentalno zdravlje, stoga slobodno vrijeme predstavlja značajan faktor u kojem bi se, između ostalog, trebalo posvetiti i brizi o mentalnom zdravlju. Djeca su jedna od najranjivijih skupina populacije zbog čega se brojna istraživanja usmjeravaju upravo na njihovu dobrobit, međutim ne smije se zanemariti ni činjenica da fakultet i sve obaveze koje on donosi sa sobom uzimaju veliku količinu vremena i iscrpljuju skoro svakog studenta. Bez obzira na to što se studenti vrlo često smatraju već oblikovanim osobama koje ulaze u svijet odraslih, potrebno je naglasiti da taj prijelaz i snalaženje u „novom svijetu“ može biti uvelike stresan. Upravo zato, briga o mentalnom zdravlju i kvalitetnom provođenju slobodnog vremena u svakom dijelu života predstavljaju cilj koji je zasigurno vrijedan truda, a koji svakako može dovesti do pozitivnih i uspješnih ishoda u životu svakog pojedinca.



## LITERATURA

- Badrić, M. i Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak*, 152 (3-4), 479-494.
- Basanić Čuš, N., Milotti Ašpan, S. i Rajčević Kazalac, M. (2012). Projektni rad u zajednici na unaprjeđenju mentalnog zdravlja u općoj populaciji. U: Božičević, V., Brlas, S. i Gulin, M., ur. *Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja*. Virovitica: Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, str. 50-61.
- Blažević, I. i Klein, N. (2022). Digital media and internet safety among primary school students during the COVID-19 pandemic. *Journal of elementary education*, 15 (2), 127-144. DOI: 10.18690/rei.15.2.127-144.2022
- Blažević, I. i Matijašević, B. (2021). Umjetničke aktivnosti u školi kao oblik provođenja slobodnog vremena osnovnoškolaca. *Acta Iadertina*, 18 (2), 207-224. DOI: <https://doi.org/10.15291/ai.3604>
- Blažević, I., Matijašević, B. i Matijašević, P. (2021). The relationship between physical activity and subjective well-being in university students. *Sport science: International Scientific Journal of Kinesiology*, 14 (2), 111-118.
- Bolčević Novak, V. i Dvekar-Bešenić, G. (2021). Mentalno zdravlje učenika. *Varaždinski učitelj – digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 4 (6), 1-10.
- Bouillet, D. (2008). Slobodno vrijeme zagrebačkih studenata: prilika za hedonizam ili samoostvarenje. *Sociologija i prostor: časopis za istraživanje prostornoga i sociokulturnog razvoja*, 46 (3/4), 341-367.
- Britvić, D. i Štrkalj Ivezić, S. (2019). *Mentalno zdravlje u zajednici*. Split: Redak.
- Chow, S. i Choi, E. (2019). Assessing the Mental Health, Physical Activity Levels, and Resilience of Today's Junior College Students in Self-Financing Institutions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (17), 1-12. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph16173210>
- Falcinelli, F. (2012). I giovani e i media. *Education sciences & society*, 3 (1), 74-85.

- Farkaš, H. (2014). Slobodno vrijeme kao resurs u postindustrijskome društvu. *Amalgam*, 6-7 (6-7), 37-56.
- Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje (2022). *Pedagogija slobodnog vremena*. <https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=47272>; pristupljeno 3. kolovoza 2022.)
- Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2018). *Mentalni poremećaji u Republici Hrvatskoj*. Zagreb: HZJZ.
- HZJZ (2022). *Ususret Svjetskom danu mentalnoga zdravlja koji se obilježava 10. listopada*. (<https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/ususret-svjetskom-danu-mentalnoga-zdravlja-koji-se-obiljezava-10-listopada/>; pristupljeno 3. kolovoza 2022.)
- ISTAT (2019). *Il consumo di alcol in Italia*. (<https://www.istat.it/it/archivio/244222>, pristupljeno 8. kolovoza 2022.)
- Istituto Giuseppe Toniolo (2014). *La condizione giovanile in Italia*. Bologna: Il Mulino. DOI: <https://www.darwinbooks.it/doi/10.978.8815/320124>
- Janković, V. (1973). *Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagoškoj teoriji i praksi*. Zagreb: PKZ.
- Kovčo Vukadin, I. (2016). *Kvaliteta života studenata u Republici Hrvatskoj*. Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet.
- Kuzman, M. (2012). Intersektorska suradnja u zaštiti mentalnog zdravlja mladih. U: Božičević, V., Brlas, S. i Gulin, M., ur. *Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja*. Virovitica: Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, str. 22-27.
- Livazović, G. (2018). *Uvod u pedagogiju slobodnog vremena*. Osijek: Filozofski fakultet.
- Mandarić, V. (2012). Novi mediji i rizično ponašanje djece i mladih. *Bogoslovska smotra*, 82 (1), 131-149.
- Mlinarević, V. i Gajger, V. (2010). Slobodno vrijeme mladih - prostor kreativnog djelovanja. U: Martinčić, J. i Hackenberger, D., ur. *Međunarodna kolonija mladih Ernestinovo*:

2003.-2008.: zbornik radova znanstvenog skupa s međunarodnim sudjelovanjem. Osijek: HAZU, str. 43-58.

Nazor, M. (2012). Promicanje odgovornosti, pozitivnih društvenih vrijednosti, etičkih i moralnih principa u odgojno-obrazovnom procesu i medijima. U: Božičević, V., Brlas, S. i Gulin, M., ur. *Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja*. Virovitica: Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, str. 67-75.

Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S. i McGorry, P. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *Lancet*, 369, 1302-1313. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60368-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60368-7)

Pavan, S., Soro G., Miniotti, M., Picollo, S., i Leombruni, P. (2020). La salute mentale negli studenti di medicina: il progetto del Servizio di Aiuto Psicologico (SAP) dell'Università degli Studi di Torino. *Tutor*, 20 (1), 61-73. DOI: <https://doi.org/10.13135/1971-8551/5262>

Pehlić, I. (2014). *Slobodno vrijeme mladih. Socijalnopedagoške refleksije*. Sarajevo: Centar za napredne studije.

Plavšić, M. (2012). Potpora osobama starije životne dobi, sprječavanje nasilja nad starijim osobama i unaprjeđivanje kvalitete života i mentalnog zdravlja. U: Božičević, V., Brlas, S. i Gulin, M., ur. *Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja*. Virovitica: Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, str. 322-336.

Polić, R. (2003). Odgoj i dokolica. *Metodički ogledi*, 10 (2), 25–37.

Pressman, S.D., Matthews, K.A., Cohen, S., Martire, L.M., Scheier, M., Baum, A. i Schulz, R. (2009). Association of Enjoyable Leisure Activities With Psychological and Physical Well-Being. *Psychosomatic Medicine*, 71 (7), 725-732. DOI: <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181ad7978>

Robotić, P. (2015). Zamke virtualnog svijeta: zaštita djece i mladih na internetu i prevencija ovisnosti. *JAHŠ*, 1 (2), 81-96. DOI: <https://doi.org/10.24141/1/1/2/1>

Strasburger, V. J. (2004). Children, adolescents, and the media. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 34, 54-113. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2013-2656>

- Sakoman, S. (2012). Koncept zaštite mentalnog zdravlja; mjesto i uloga psihologije i psihologa. U: Božičević, V., Brlas, S. i Gulin, M., ur. *Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja*. Virovitica: Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, str. 15-22.
- Tonietto, G. N., Malkoc S. A., Walker Reczek R. i Norton, M. I. (2021). Viewing leisure as wasteful undermines enjoyment. *Journal of Experimental Social Psychology*, 97, 1-13. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2021.104198>
- UH Pressbooks (2022). *Mental Health Treatment: Past and Present*. (<http://pressbooks-dev.oer.hawaii.edu/psychology/chapter/mental-health-treatment-past-and-present/>; pristupljeno 8. kolovoza 2022.)
- Valjan Vukić, V. (2013). Slobodno vrijeme kao “prostor” razvijanja vrijednosti u učenika. *Magistra Iadertina*, 8 (1), 59-73. DOI: 10.15291/magistra.764
- VanKim, N. A. i Nelson, T. F. (2013). Vigorous Physical Activity, Mental Health, Perceived Stress, and Socializing Among College Students. *The American Journal of Health Promotion*, 28 (1), 1-18. DOI: <https://doi.org/10.4278/ajhp.111101-quan-395>
- Venus, M. (2012). Međusektorski pristup u zaštiti mentalnog zdravlja i mjesto i uloga psihologa u stručnim timovima u javnozdravstvenom sustavu. U: Božičević, V., Brlas, S. i Gulin, M., ur. *Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja*. Virovitica: Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije, str. 31-34.
- Vidulin-Orbanić, S. (2008). Fenomen slobodnog vremena u postmodernom društvu. *Metodički obzori*, 3 (2), 19-33.
- Vuletić, G., Erdeši, J. i Nikić, Lj. B. (2018). Faktorska struktura i validacija hrvatske verzije upitnika mentalnoga zdravlja MHC-SF. *Medica Iadertina*, 48 (3), 113-124.
- WHOa – World Health Organisation (2022). *Mental health: strengthening our response*. (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>; pristupljeno 3. svibnja 2022.)
- WHOb – World Health Organisation (2022). *Mental health*. ([https://www.who.int/topics/mental\\_health/factsheets/en/](https://www.who.int/topics/mental_health/factsheets/en/); pristupljeno 3. kolovoza 2022.)

## POPIS TABLICA

*Tablica 1.* Deskriptivna analiza nezavisnih varijabli

*Tablica 2.* Deskriptivna analiza količine, načina provođenja i zadovoljstva slobodnim vremenom

*Tablica 3.* Deskriptivni podaci za aktivnosti u slobodnom vremenu

*Tablica 4.* Deskriptivni podaci za skalu samoprocjene mentalnog zdravlja

*Tablica 5.* Faktorska analiza aktivnosti u slobodnom vremenu

*Tablica 6.* Faktorska analiza skale samoprocjene mentalnog zdravlja

*Tablica 7.* Vrijednosti Mann-Whitney U testa za aktivnosti u slobodnom vremenu studenata s obzirom na spol

*Tablica 8.* Analiza čestica faktora 2 za aktivnosti slobodnog vremena s obzirom na spol

*Tablica 9.* Vrijednosti Mann-Whitney U testa za aktivnosti u slobodnom vremenu studenata s obzirom na državu studiranja

*Tablica 10.* Analiza čestica faktora 2 za aktivnosti slobodnog vremena s obzirom na državu studiranja

*Tablica 11.* Vrijednosti Kruskal-Wallis testa za aktivnosti u slobodnom vremenu s obzirom na područje studiranja

*Tablica 12.* Vrijednosti Kruskal-Wallis testa za aktivnosti u slobodnom vremenu s obzirom na razinu studija

*Tablica 13.* Vrijednosti Mann-Whitney U testa samoprocjene mentalnog zdravlja studenata s obzirom na spol

*Tablica 14.* Vrijednosti Mann-Whitney U testa samoprocjene mentalnog zdravlja studenata s obzirom na državu studiranja

*Tablica 15.* Vrijednosti Kruskal-Wallis testa samoprocjene mentalnog zdravlja studenata s obzirom na područje studiranja

*Tablica 16.* Vrijednosti Kruskal-Wallis testa samoprocjene mentalnog zdravlja studenata s obzirom na razinu studija

*Tablica 17.* Pearsonova korelacija slobodnog vremena i mentalnog zdravlja

*Tablica 18.* Pearsonova korelacija triju faktora slobodnog vremena i samoprocijenjenog mentalnog zdravlja

## **POPIS SLIKA**

*Slika 1.* Prikaz količine slobodnog vremena ispitanika s obzirom na državu

*Slika 2.* Prikaz načina provođenja slobodnog vremena s obzirom na državu

*Slika 3.* Srednje vrijednosti faktora slobodnog vremena s obzirom na područje studiranja

*Slika 4.* Srednje vrijednosti faktora slobodnog vremena s obzirom na razinu studija

## **PRILOZI**

*Prilog 1.* Anketa na hrvatskom jeziku

### **ANKETA O MENTALNOM ZDRAVLJU I PROVOĐENJU SLOBODNOG VREMENA**

Dragi studenti i drage studentice, pred vama se nalazi anketa o brizi o mentalnom zdravlju i načinima provođenja slobodnog vremena. Anketa je dobrovoljna i u potpunosti anonimna što znači da sve što odgovorite ostaje strogo povjerljivo, a podaci će biti iskorišteni isključivo u svrhu istraživanja u okviru izrade diplomskog rada na Odsjeku za pedagogiju Filozofskog fakulteta u Splitu. Molimo vas da pažljivo pročitate pitanja i na ista iskreno odgovorite jer nas uistinu zanima vaše iskustvo o navedenoj temi.

Unaprijed zahvaljujemo na suradnji!

## I. DIO: SOCIO-DEMOGRAFSKA OBILJEŽJA

1. Država (zaokružite): a) Republika Hrvatska                      b) Republika Italija
2. Spol (zaokružite):    a) muško    b) žensko
3. Fakultet (zaokružite):
  - a) prirodne znanosti, biomedicina i zdravstvo, biotehničke znanosti
  - b) tehničke znanosti
  - c) društvene znanosti
  - d) humanističke znanosti
  - e) interdisciplinarno područje, umjetničko područje
4. Razina studiranja (zaokružite):
  - a) preddiplomski studij
  - b) diplomski studij
  - c) integrirani preddiplomski i diplomski studij
5. Koliko prosječno slobodnog vremena dnevno imate na raspolaganju (zaokružite)?
  - a) manje od jednog sata
  - b) jedan do tri sata
  - c) više od tri sata
6. S kim najčešće provodite svoje slobodno vrijeme (zaokružite)?
  - a) sam/a
  - b) s obitelji
  - c) s prijateljima
  - d) s partnerom/icom
  - e) ostalo: \_\_\_\_\_

7. U kojoj ste mjeri zadovoljni načinom provođenja svog slobodnog vremena (zaokružite)?
- a) uopće nisam zadovoljan/na
  - b) uglavnom nisam zadovoljan/na
  - c) niti sam zadovoljan/na niti nezadovoljan/na
  - d) uglavnom sam zadovoljan/na
  - e) u potpunosti sam zadovoljan/na

## II. DIO: AKTIVNOSTI U SLOBODNOM VREMENU

*U sljedećoj tablici navedene su tvrdnje o aktivnostima u slobodnom vremenu. Molimo da na skali od 1 do 5 za svaku od njih označite odgovor koji se najviše odnosi na Vas. Vrijednosti skale su sljedeće: 1 – nikad, 2 – rijetko, 3 – povremeno, 4 – često, 5 – uvijek.*

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. U slobodno vrijeme volim biti sam/a.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Svoje slobodno vrijeme provodim opuštajući se na kraju dana.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. U slobodno vrijeme posjećujem obitelj i/ili prijatelje.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. U slobodno vrijeme izlazim na obroke s obitelji i/ili prijateljima.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Slobodno vrijeme provodim radeći zabavne aktivnosti s drugima.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. U slobodno vrijeme sudjelujem u radu kluba, zajednice i/ili vjerske organizacije.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. U slobodno vrijeme otputujem na odmor.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Slobodno vrijeme provodim boraveći u vanjskim okruženjima kao što su vrtovi, parkovi, seoska područja. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



9. U slobodno vrijeme aktivno sudjelujem u sportskim aktivnostima.

1      2      3      4      5

10. Slobodno vrijeme provodim baveći se hobijima.

1      2      3      4      5

### III. DIO: MENTALNO ZDRAVLJE

*U sljedećoj tablici navedene su tvrdnje o raznim emocijama koje ste možda osjećali u posljednjih šest mjeseci. Molimo da na skali od 1 do 6 za svaku od njih označite odgovor koji se najviše odnosi na Vas. Vrijednosti skale su sljedeće: 1 – nikad, 2 – jednom ili dva puta u posljednjih šest mjeseci, 3 – jednom tjedno, 4 – nekoliko puta tjedno, 5 – gotovo svaki dan, 6 - svaki dan.*

1. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da ste proživjeli iskustva zbog kojih ste se razvili i postali bolja osoba?

1      2      3      4      5      6

2. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da s bliskim ljudima imate dobre odnose u kojima ima razumijevanja?

1      2      3      4      5      6

3. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da se dobro nosite sa svakodnevnim obavezama?

1      2      3      4      5      6

4. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da vam je život smislen i da imate svrhu?

1      2      3      4      5      6

5. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da ste zadovoljni s većinom aspekata svoje osobnosti?

1      2      3      4      5      6

6. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali slobodnima da izrazite svoje mišljenje i ideje?

1      2      3      4      5      6

7. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da način na koji društvo funkcionira ima smisla za vas?

1      2      3      4      5      6

8. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da su ljudi u suštini dobri?

1      2      3      4      5      6

9. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da je društvo u kojem živite dobro i prihvaćajuće za vas i druge ljude?

1      2      3      4      5      6

10. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da pripadate zajednici i da ste u njoj prihvaćeni?

1      2      3      4      5      6

11. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali da na bilo koji način doprinosite društvu u kojemu živite?

1      2      3      4      5      6

12. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali sretno?

1      2      3      4      5      6

13. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali zainteresirano za život/ osjećali da vam je stalo do vašega života, općenito?

1      2      3      4      5      6

14. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali zadovoljni životom?

1      2      3      4      5      6

*Zahvaljujemo na sudjelovanju! ☺*

## ***Prilog 2. Anketa na talijanskom jeziku***

### **INDAGINE SULLA SALUTE MENTALE E SUL TEMPO LIBERO**

Cari colleghi, il presente questionario mira a raccogliere dati in merito alla salute mentale e a come trascorrete il vostro tempo libero. Il questionario è volontario e completamente anonimo, il che significa che tutto ciò che rispondete rimane strettamente riservato e i dati verranno utilizzati esclusivamente a fini di ricerca per una tesi di Laurea Magistrale in Pedagogia presso il Dipartimento di Pedagogia della Facoltà di Lettere e Filosofia di Spalato. Si prega di leggere attentamente le domande e di rispondere onestamente perché siamo davvero interessati alla vostra esperienza su questo argomento.

Grazie in anticipo per la vostra collaborazione!

1. Paese: a) Croazia    b) Italia

2. Sesso: a) M            b) F

3. Campo di studio:

- a) scienze naturali; biomedicina e salute; scienze biotecnologiche
- b) discipline tecniche
- c) scienze sociali
- d) studi umanistici
- e) settore interdisciplinare; settore artistico

4. Livello di studio:

- a) corso di laurea
- b) corso di laurea magistrale
- c) corso di laurea magistrale a ciclo unico

5. Quanto tempo libero hai in media al giorno?

- a) meno di un'ora
- b) da una a tre ore
- c) più di tre ore

6. Con chi trascorri la maggior parte del tuo tempo libero?

- a) da solo
- b) con la famiglia
- c) con gli amici
- d) con il ragazzo/la ragazza
- e) altro: \_\_\_\_\_

7. In che misura sei soddisfatto del modo in cui trascorri il tuo tempo libero?

- a) non sono per niente soddisfatto
- b) in genere non sono soddisfatto
- c) non sono né soddisfatto né insoddisfatto
- e) sono per lo più soddisfatto
- e) sono completamente soddisfatto

## II. PARTE: ATTIVITÀ NEL TEMPO LIBERO

*La tabella seguente elenca le attività nel tempo libero. Per favore segna sulla scala da 1 a 5 per ciascuno di essi la risposta che si applica a te. I valori della scala sono i seguenti: 1 - mai, 2 - raramente, 3 - occasionalmente, 4 - spesso, 5 - sempre.*

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Nel tempo libero mi piace stare da solo.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Trascorro il mio tempo libero rilassandomi alla fine della giornata.                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Nel tempo libero vado a trovare la famiglia e/o gli amici.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Nel tempo libero esco a mangiare con la famiglia e/o gli amici.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Trascorro il mio tempo libero facendo attività divertenti con gli altri.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Nel tempo libero partecipo alle attività di un club, circolo, comunità e/o dell'organizzazione religiosa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Nel tempo libero vado in vacanza.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Nel tempo libero mi piace andare in ambienti esterni come giardini, parchi, aree rurali.                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

9. Nel tempo libero partecipo attivamente ad attività sportive.

1      2      3      4      5

10. Impegno il mio tempo libero in hobby specifici.

1      2      3      4      5

### III. PARTE: SALUTE MENTALE

*La tabella seguente elenca le varie emozioni che potresti aver provato negli ultimi sei mesi. Per favore, sulla scala da 1 a 5, segna per ciascuno di essi la risposta che si applica a te. I valori della scala sono i seguenti: 1 - mai, 2 - una o due volte negli ultimi sei mesi, 3 - una volta alla settimana, 4 - più volte alla settimana, 5 - quasi ogni giorno, 6 - ogni giorno.*

1. Negli ultimi 6 mesi, quante volte hai sentito di aver vissuto le esperienze che ti hanno fatto crescere e diventare una persona migliore?

1      2      3      4      5      6

2. Negli ultimi 6 mesi, quante volte hai sentito di avere buone relazioni con persone vicine in cui c'è comprensione?

1      2      3      4      5      6

3. Negli ultimi 6 mesi, quante volte hai sentito di affrontare bene le tue responsabilità quotidiane?

1      2      3      4      5      6

4. Negli ultimi 6 mesi, quante volte avevi l'impressione che la tua vita è significativa e che ha un senso?

1      2      3      4      5      6

5. Negli ultimi 6 mesi, quante volte ti sei sentito soddisfatto della maggior parte degli aspetti della tua personalità?

1      2      3      4      5      6

6. Negli ultimi 6 mesi, quante volte ti sei sentito libero di esprimere le tue opinioni e idee?

1      2      3      4      5      6

7. Negli ultimi 6 mesi, quante volte hai sentito che il modo in cui funziona la società ha senso per te?

1      2      3      4      5      6

8. Negli ultimi 6 mesi, quante volte avevi l'impressione che le persone sono essenzialmente buone?

1      2      3      4      5      6

9. Negli ultimi 6 mesi, quante volte avevi l'impressione che la società in cui vivi è buona e accettabile per te e per le altre persone?

1      2      3      4      5      6

10. Negli ultimi 6 mesi, quante volte hai sentito di appartenere e di essere accettato nella comunità?

1      2      3      4      5      6

11. Negli ultimi 6 mesi, quante volte hai sentito di contribuire in qualche modo alla società in cui vivi?

1      2      3      4      5      6

12. Negli ultimi 6 mesi, quante volte ti sei sentito felice?

1      2      3      4      5      6

13. Negli ultimi 6 mesi, quante volte ti sei sentito interessato alla vita / hai sentito che ti importava della tua vita in generale?

1      2      3      4      5      6

14. Negli ultimi 6 mesi, quante volte ti sei sentito soddisfatto della vita?

1      2      3      4      5      6

SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

### IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja **Anamaria Brnić-Levada**, kao pristupnica za stjecanje zvanja magistricе **pedagogije i edukacije talijanskog 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, 21. rujna 2022.

Potpis *Anamaria B. L.*

IZJAVA O POHRANI DIPLOMSKOG RADA U DIGITALNI REPOZITORIJ  
FILOZOFSKOG FAKULTETA U SPLITU

STUDENT/ICA	Anamaria Brnić-Levada
NASLOV RADA	Utjecaj slobodnog vremena na mentalno zdravlje studenata
VRSTA RADA	Diplomski rad
ZNANSTVENO PODRUČJE	Društvene znanosti
ZNANSTVENO POLJE	Pedagogija
MENTOR/ICA (ime, prezime, zvanje)	doc. dr. sc. Ines Blažević
KOMENTOR/ICA (ime, prezime, zvanje)	/
ČLANOVI POVJERENSTVA (ime, prezime, zvanje)	1. doc. dr. sc. Ines Blažević 2. prof. dr. sc. Ivana Batarelo Kokić 3. 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 Filozofskog 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, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude (zaokružiti odgovarajuće):

a.) u otvorenom pristupu

b.) rad dostupan studentima i djelatnicima Filozofskog fakulteta u Splitu

c.) rad dostupan široj javnosti, ali nakon proteka 6/12/24 mjeseci (zaokružiti odgovarajući broj mjeseci)

U slučaju potrebe dodatnog ograničavanja pristupa Vašem ocjenskom radu, podnosi se obrazloženi zahtjev nadležnom tijelu u ustanovi.

Split, 21. rujna 2022.

mjesto, datum

Anamaria B. L.

potpis studenta/ice