

SUOČAVANJE S AKADEMSKIM STRESOM I AKTIVNOSTI U SLOBODNOM VREMENU UČENIKA

Ingrid BRDAR, Darko LONČARIĆ
Filozofski fakultet, Rijeka

UDK: 159.942-057.874:379.8

Izvorni znanstveni rad

Primljeno: 18. 6. 2003.

Cilj je ovog istraživanja bio ispitati mogu li učenici biti klasificirani u grupe ovisno o tome kako provode slobodno vrijeme i ispitati odnos između strategija suočavanja s akademskim stresom i načina provođenja slobodnoga vremena. Od njih je 455 učenika osnovne i srednje škole odgovorilo na upitnik Strategije suočavanja s neuspjehom u školi i Upitnik o načinu provođenja slobodnog vremena. Primijenjena je klaster analiza, kako bi se učenici klasificirali na temelju odgovora u Upitniku o načinu provođenja slobodnoga vremena. Dobivena su četiri klastera ispitanika. Prvi klaster obuhvaća učenike koji najviše slobodnoga vremena provode u zabavi. To je najstarija skupina koja ima najgori školski uspjeh i najniži rezultat na strategiji rješavanja problema. Drugi klaster čine učenici koji svim aktivnostima u slobodno vrijeme posvećuju manje vremena. Tu skupinu čine mlađi učenici boljšega školskog uspjeha. Kada dobiju lošu ocjenu, najmanje traže socijalnu podršku i najmanje se oslanjaju na strategiju zaboravljanja. Treći klaster čine učenici koji najviše slobodnoga vremena provode u čitanju knjiga i odlascima u kazališta. Ta skupina obuhvaća starije učenike prosječnoga školskog uspjeha, sklonih traženju socijalne podrške od prijatelja i roditelja. Ni oni nisu skloni zaboravljanju loše ocjene. Četvrti klaster obuhvaća učenike koji su najmanje skloni socijalno nepoželjnim oblicima zabave, a najviše vremena provode u sportskim aktivnostima. Ta je grupa učenika najmlađa i ima najbolji školski uspjeh, a u svim strategijama suočavanja s akademskim stresom (osim emocionalnih reakcija) ima najviši rezultat.



Ingrid Brdar, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet,
Sveučilište u Rijeci, Ivana Klobučarića 1, 51000 Rijeka,
Hrvatska. E-mail: ibrdar@human.pefri.hr

Suvremen način života donosi sa sobom sve brojnije stresne situacije kojima se moramo na razne načine prilagoditi. Jedno je istraživanje u Kanadi zabilježilo porast broja ljudi izloženih umjerenom i visokom nivou stresa kod 27% ispitanika 1988. godine na gotovo 50% ispitanika 1999. godine (McBride-King i Bachman, 1999.). Stoga je razumljivo da je istraživanje suočavanja sa stresom trenutačno jedno od najproduktivnijih područja znanstveno-istraživačkog rada u psihologiji. Broj radova koji se bave suočavanjem porastao je s desetak radova godišnje početkom 60-ih godina na 100 radova mjesečno potkraj 20. stoljeća (Frydenberg, 1997.).

Slobodno vrijeme i način provođenja slobodnog vremena sve se češće kao relevantne varijable nalaze u radovima koji se bave suočavanjem sa stresom (Coleman, 1993.; Seiffge-Krenke, 1993.; Iso-Ahola i Park, 1996.; Shaw i sur., 1996.; Iwasaki, 2001.a i 2001.b; Misra i McKean, 2000.). Jasno je kako manjak slobodnog vremena, prekobrojne obaveze i konflikti između različitih socijalnih uloga mogu biti znatan izvor stresa. Međutim, tek su nedavno autori počeli naglašavati i dosadu ili loše organizirano slobodno vrijeme kao izvor stresa. Slobodno vrijeme predstavlja od 40% do 50% ukupnoga vremena djece i adolescenata (isključujući vrijeme spavanja) tijekom školske godine u Europi i Americi (Larson i Verma, 1999.). Proučavajući stres kod adolescenata, Frydenberg (1997.) došla je do spoznaje kako je dosada znatan izvor stresa kod mladih ljudi koji konstantno traže određenu razinu stimulacije i aktivnosti. Ispitivanje dosade i stresa u kontekstu teorije socijalne kontrole dalo je nove informacije o međusobnoj vezi navedenih fenomena koji su do sada bili neopravdano zanemareni (Shaw i sur., 1996.; Caldwell i sur., 1999.). Drugi autori (Misra i McKean, 2000.) naglašavaju važnost kvalitetnog upravljanja vremenom (*time management*), što u kombinaciji s povećanim zadovoljstvom aktivnostima u slobodnom vremenu može biti efikasna strategija smanjenja akademskoga stresa. Slobodne aktivnosti izazivaju pozitivna raspoloženja (Hills i Argyle, 1998.), a neka su istraživanja utvrdila uzročni odnos između slobodnih aktivnosti te sreće i zadovoljstva životom (Argyle, 1996.).

Istraživanja slobodnih aktivnosti i njihova djelovanja na ljude počela su nakon 1970. godine. Slobodne aktivnosti mogu se definirati na razne načine. Često se definiraju kao aktivnosti kojima se ljudi bave onda kada ne rade. Zajednička je karakteristika različitih aktivnosti u slobodno vrijeme to da su dobrovoljne, da se njima bavimo uglavnom zbog intrinzičnih motiva i da zahtijevaju veći stupanj inicijative, organizacije i regulacije aktivnosti nego što je to kod aktivnosti koje određuju drugi, primjerice kućni poslovi i učenje (Larson i Verma, 1999.). Prebacivanje kontrole na pojedinca može rezultirati i

dobrim i lošim ishodima. Sudjelovanje adolescenata u strukturiranim slobodnim aktivnostima pokazalo se značajnim prediktorom zadovoljstva životom (Gilman, 2001.). Longitudinalna su istraživanja pokazala pozitivne efekte sudjelovanja adolescenata u strukturiranim slobodnim aktivnostima kao što su glazba i umjetnost i njihovu povezanost s pozitivnim promjenama u samopoštovanju i školskom uspjehu (Larson i Verma, 1999.). Identifikacija s vršnjacima u organiziranim slobodnim aktivnostima može rezultirati prosocijalnim ponašanjem, ali i nekim oblicima rizičnoga ponašanja. Eccles i Barber (1999.) utvrdili su da je sudjelovanje u timskim sportovima povezano s povećanom konzumacijom alkohola među američkim srednjoškolicima. To je posljedica identifikacije s vršnjacima koji su skloni delinkvenciji i pijenju alkohola. Učestalost ovisnosti o drogi i delinkvencije među mladima može se dijelom pripisati upravo nestrukturiranom slobodnom vremenu i nedostatku nadzora. Larson i Verma (1999.) zaključuju da ravnoteža između dobrobiti i štetnih posljedica načina provođenja slobodnoga vremena vjerojatno dijelom ovisi o tome koliko vremena mladi provode gledajući televiziju ili u izlascima s vršnjacima, odnosno provode li barem dio slobodnoga vremena u strukturiranim slobodnim aktivnostima.

Loše strukturirano slobodno vrijeme koje rezultira dosadom može biti izvor stresa. Međutim, neke koncepte povezane sa slobodnim vremenom, poput odmaranja, možemo promatrati kao varijable koje bi mogle biti oblik suočavanja ili resursi za suočavanje. Upravljanje slobodnim vremenom i aktivnosti u slobodnom vremenu dijelom su se odražavale u nekim poznatim strategijama suočavanja sa stresom, kao što su distrakcija, zamjenska zahtjevna aktivnost, opuštanje, socijalna podrška prijatelja, izbjegavanje, rekreacija, dezangažman (Compas i sur., 2001.). Iwasaki i Mannel (2000.) tako su klasificirali strategije suočavanja sa stresom na opće strategije suočavanja (*general coping strategies*) i strategije suočavanja vezane uz provođenje slobodnoga vremena (*leisure coping strategies*) koje objedinjuju koncepte samoodređenja i slobode, socijalne podrške, sigurnosti i kontrole, druženja, poboljšanja raspoloženja i palijativnoga suočavanja određenog distanciranjem ili reinterpretacijom problema. Treba naglasiti da navedeni autori nisu operacionalizirali svoje strategije suočavanja sa stresom vezane uz slobodno vrijeme kroz aktivnosti ispitanika u slobodnom vremenu, nego kroz percepciju kvalitete slobodnoga vremena kao resursa za suočavanje sa stresom.

Premda Iwasaki i Mannel (2000.) usko vezuju pojam slobodnoga vremena sa suočavanjem sa stresom, posebna se pozornost mora pridati konceptualizaciji upitnika o slobodnom vremenu. Naime, u suočavanju sa stresom od ispitanika se najčešće traži da navedu što rade u situaciji koja je za njih stresna, dok se upitnici o slobodnom vremenu trebaju usmje-

riti na aktivnosti koje ispitanici proizvoljno odabiru u situacijama kada ne izvršavaju strukturirane obaveze. Te se slobodne aktivnosti u pravilu ne javljaju kao reakcija na stresni događaj, iako mogu biti nespecifično, proaktivno skupljanje resursa za suočavanje s budućim zahtjevnim obavezama.

Jasno određene provedenja slobodnoga vremena kao strategije ili resursa za suočavanje nije do sada bilo dovoljno naglašeno, bez obzira na brojne nalaze koji pokazuju da relaksirajuće aktivnosti u slobodnom vremenu znatno utječu na ljudski život i važan su izvor dobrobiti (Driver i sur., 1991.; Jackson i Burton, 1999.). Važnost istraživanja slobodnoga vremena naglašavaju i istraživanja koja su pokazala usku povezanost između načina provedenja slobodnoga vremena i konzumiranja psihoaktivnih tvari (Vicary i sur., 1998.; Caldwell i Darling, 1999.). Zadovoljstvo slobodnim vremenom i način provedenja slobodnoga vremena mogli bi pridonijeti i objašnjenju veze između stresa, suočavanja i ishodnih varijabli te boljom konceptualizacijom suočavanja (Trenberth i sur., 1999.; Iwasaki, 2001.a).

Na kraju, ne moramo se pitati samo je li dosada stresna i pomaže li slobodno vrijeme u borbi protiv stresa. Jedan od mogućih pristupa jest provjeriti kako količina slobodnoga vremena utječe na neke elemente u modelu stresa i, još preciznije, kako su povezani razni oblici aktivnosti u slobodnom vremenu s drugim relevantnim varijablama u procesu stresa. Utvrđeno je da postoji pozitivna povezanost aktivnoga provedenja slobodnoga vremena te fizičkoga i psihičkoga zdravlja (Cassidy, 1996.). Ako način provedenja slobodnoga vremena može smanjiti stres, onda se može promatrati i kao način suočavanja sa stresom. Budući da je za djecu i adolescente škola najčešći stresni kontekst, iza kojeg slijede obitelj i socijalni odnosi (Halstead i sur., 1993.; Lazarus, 1999.), ovo se istraživanje usmjerilo na suočavanje s akademskim stresom. Cilj je ovoga rada bio ispitati odnos između suočavanja s akademskim stresom i aktivnosti u slobodnom vremenu učenika. Ispitat će se i moguće spolne i dobne razlike u načinu suočavanja i načinu provedenja slobodnoga vremena te povezanost načina suočavanja sa školskim uspjehom, općim samopoštovanjem i anksioznošću.

METODA

Ispitanici

U ispitivanju je sudjelovalo ukupno 455 učenika: 260 učenika viših razreda dviju osnovnih škola (od petog do osmog razreda) i 195 učenika od prvog do četvrtog razreda srednje škole (gimnazije). Muški i ženski ispitanici bili su podjednako zastupljeni u uzorku i po dobnim skupinama.

Postupak

Ispitanici su ispitani grupno na redovitoj školskoj nastavi. Svaka je grupa imala dva školska sata na raspolaganju za ispunjavanje upitnika. Na početku su prikupljene osnovne demografske informacije (dob, spol, školski uspjeh u obliku prosječne ocjene iz prvoga polugodišta). Redoslijed primjene upitnika rotiran je u različitim grupama. Ispitivanje su vodila dva uvježbana ispitivača. Dok je jedan ispitivač čitao uputu i pitanja, drugi je pomagao učenicima koji nisu razumjeli pojedine tvrdnje ili način odgovaranja.

Instrumenti

Upitnik "Strategije suočavanja s neuspjehom u školi" (Brdar i Rijavec, 1997.; Rijavec i Brdar, 1997.)

U istraživanju je primijenjena duža verzija upitnika sa 71 tvrdnjom, koje se odnose na različite načine suočavanja s neuspjehom u školi. U uputi je učenicima postavljeno pitanje kako se ponašaju kada dobiju negativnu ocjenu ili slabiju ocjenu od one koju su očekivali. Na ljestvici Likertova tipa (od 1 do 5) procijenili su koliko se svaka tvrdnja odnosi na njih.

Provedena je faktorska analiza na zajedničke faktore s oblimin rotacijom. Tvrdnje koje su na pripadajućem faktoru imale zasićenje manje od 0,30 i tvrdnje sa zasićenjem na više faktora isključene su iz analize. Konačni oblik upitnika ima 42 tvrdnje. Dobiveno je pet faktora koji objašnjavaju 39,7% varijance: Rješavanje problema (razmišljanja i ponašanja učenika usmjerena na ispravljanje loše ocjene), Emocionalne reakcije (različiti načini iskazivanja ljutnje), Socijalna podrška (traženje pomoći i utjeha od prijatelja ili drugih bliskih osoba, ne uključujući roditelje), Zaboravljanje (pokušaji učenika da zaborave lošu ocjenu razmišljajući o nečemu drugom ili radeći nešto što će im odvući misli od problema) i Roditelji (traženje socijalne podrške i savjeta od roditelja). Pouzdanost podljestvica je zadovoljavajuća. Koeficijent pouzdanosti Cronbach alfa najniži je za podljestvicu Roditelji (.77), koja je najkraća (pet čestica), a najviši za podljestvicu Rješavanje problema (.86), koja je najduža i ima 12 čestica.

Upitnik o načinu provođenja slobodnoga vremena

Upitnik je posebno konstruiran za ovo istraživanje. U prvoj fazi razvoja upitnika otprilike 70 učenika osnovne i srednje škole napisalo je kako provodi slobodno vrijeme. Na taj način prikupljen je popis od 69 aktivnosti. Učenici su trebali procijeniti koliko se često bave svakom od navedenih aktivnosti zaokruživanjem broja na skali Likertova tipa (od 1 – nikada do 5 – jako često).

Faktorska analiza na zajedničke faktore s oblimin rotacijom pokazala je 9 faktora koji objašnjavaju ukupno 48,55%

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB
GOD. 13 (2004),
BR. 6 (74),
STR. 967-988

BRDAR, I., LONČARIĆ, D.:
SUOČAVANJE S...

varijance upitnika. Tvrdnje koje ni na jednom faktoru nisu imale zasićenje veće od 0,30 i tvrdnje koje su imale veća zasićenja na više faktora izostavljene su iz analize. Korelacije među faktorima uglavnom su niske, s iznimkom faktora Kultura i Čitanje (0,35), faktora Socijalno poželjni oblici zabave i Relaksacija (0,28) i faktora Socijalno poželjni oblici zabave i Socijalno nepoželjni oblici zabave (-0,26). Konačan oblik upitnika ima 33 tvrdnje (tablica 1). Osnovni statistički podaci i koeficijenti pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije navedeni su u tablici 2.

Ljestvica samopoštovanja (Coopersmith, 1967.; Lacković-Grgin i Bezinović, 2002.)

Originalna ljestvica ima 50 tvrdnji, a u ovom je ispitivanju primijenjen skraćeni oblik od 25 tvrdnji, što su ga preveli i prilagodili Lacković-Grgin i Bezinović (2002.). Ispitanici su za svaku tvrdnju procijenili je li točna ili netočna ako se primijeni na njih. Ukupan rezultat je broj tvrdnji koje su zaokružene kao točne. Maksimalan rezultat iznosi 25 bodova. Pouzdanost skale tipa Cronbach alfa u ovom ispitivanju jest 0,82.

Ljestvica anksioznosti za djecu (Purić, 1992.)

Skala se sastoji od 27 tvrdnji generalizirane anksioznosti. Ispitanik za svaku tvrdnju procjenjuje je li točna ili netočna ako se primijeni na njega. Ukupan rezultat na ljestvici jest zbroj tvrdnji koje su označene kao točne. Maksimalan rezultat iznosi 27 bodova. Pouzdanost ljestvice zadovoljava (Cronbach alfa je 0,81).

● **TABLICA 1**
Upitnik o načinu
provođenja slobodnog
vremena: tvrdnje,
faktorska opterećenja,
komunaliteti i postotak
objašnjene varijance

Faktori i tvrdnje	Faktorska zasićenja	Komunaliteti
1. Socijalno poželjni oblici zabave (11,63% zajedničke varijance)*		
Izlazim u grad	,62	,42
Idem na koncerte	,54	,38
Dopisujem se mobitelom (SMS)	,52	,36
Uljepšavam se (šminka, nokti, frizura i sl.)	,51	,33
Idem na zabave	,48	,37
Idem u kino	,42	,33
2. Socijalno nepoželjni oblici zabave (9,53% zajedničke varijance)*		
Konзумiram alkoholna pića	-,74	,57
Izlazim u kafiće	-,65	,66
Pušim	-,61	,39
Idem u disko	-,55	,54
3. Rad na kompjutoru (5,75% zajedničke varijance)*		
Pišem kompjutorske programe	,75	,63
Surfam po internetu	,69	,52
Radim web stranice	,64	,47
Igram se na kompjutoru ili playstationu	,45	,35

(nastavak na sljedećoj stranici)

(nastavak s prethodne stranice)

Faktori i tvrdnje	Faktorska zasićenja	Komunaliteti
4. Kultura (5,60% zajedničke varijance)*		
Idem u muzeje	,86	,73
Idem na izložbe	,79	,66
Idem u kazalište	,39	,20
5. Kućni ljubimci (4,88% zajedničke varijance)*		
Igram se s kućnim ljubimcem	-,97	,91
Brinem se za kućnoga ljubimca	-,86	,78
Šećem se sa psom	-,57	,37
6. Vrijeme s braćom i sestrama (3,99% zajedničke varijance)*		
Igram se s bratom/sestrom	,81	,66
Pričam s bratom/sestrom	,70	,50
Brinem se za brata/sestru	,67	,46
7. Sport (3,00% zajedničke varijance)*		
Bavim se sportom rekreativno cijele godine	-,82	,69
Bavim se sezonskim sportovima	-,59	,40
Aktivno se bavim sportom u nekom klubu	-,42	,20
8. Čitanje (2,19% zajedničke varijance)*		
Čitam knjige	,91	,79
Idem u knjižnicu	,58	,45
9. Relaksacija (1,97% zajedničke varijance)*		
Odmaram se	,69	,45
Gledam TV	,67	,49
Slušam radio	,40	,34
Slušam glazbu	,38	,26

* nakon ekstrakcije faktora

➔ **TABLICA 2**
Aritmetičke sredine,
standardne devijacije i
koeficijenti
pouzdanosti
podljestvica u upitniku
o slobodnom vremenu

Podljestvica	Aritmetička sredina	Standardna devijacija	Alfa
1. Socijalno poželjna zabava	2,88	,84	,73
2. Socijalno nepoželjna zabava	2,00	,98	,78
3. Rad na kompjutoru	2,88	1,21	,69
4. Kultura	1,62	,74	,71
5. Kućni ljubimci	2,11	1,30	,85
6. Vrijeme s braćom i sestrama	2,44	1,14	,76
7. Sport	2,44	1,32	,66
8. Čitanje	2,71	1,12	,72
9. Relaksacija	4,02	,75	,63

REZULTATI

Formiranje klastera

Provedena je klaster analiza (*K-means*) kako bi se učenici klasificirali na temelju odgovora u Upitniku o načinu provođenja slobodnoga vremena. Dobivena su četiri klastera (slika 1):

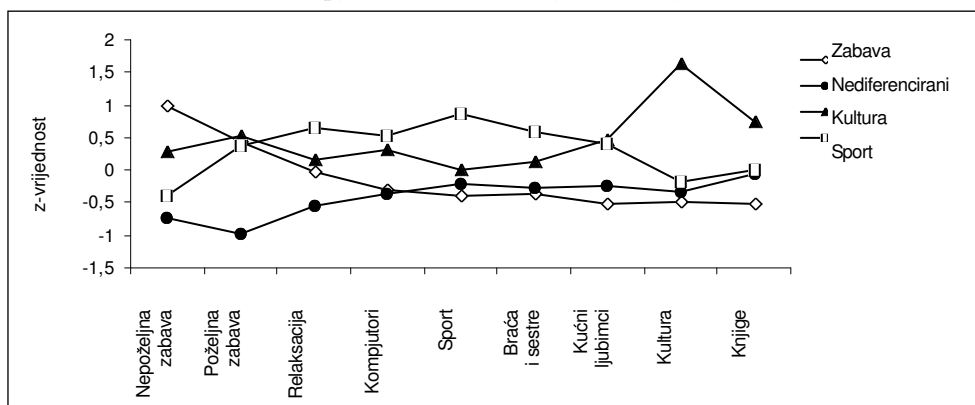
1. Prva grupa obuhvaća učenike koji najviše slobodnoga vremena provode u zabavi i relaksaciji (izlasci u kafiće, kino, disko-klubove i slično).

2. Drugu grupu čine učenici koji na svim slobodnim aktivnostima imaju rezultate ispod prosjeka, dakle posvećuju im manje vremena.

3. Treću grupu čine učenici koji najviše slobodnoga vremena provode u čitanju knjiga i posjećivanju kulturnih priredbi (kazališta, izložbe).

4. Četvrta grupa obuhvaća učenike koji najviše vremena provode u sportskim aktivnostima, najmanje su skloni socijalno nepoželjnoj zabavi, a dosta vremena provode u radu na kompjutorima, relaksaciji i druženju s braćom i sestrama.

SLIKA 1
Profili za četiri grupe ispitanika prema načinu provođenja slobodnoga vremena



Spolne i dobne razlike po klasterima

Moguće razlike u spolu i dobi između četiri grupe (klastera) analizirane su hi-kvadrat testom. Pokazala se značajna razlika u pripadnosti grupi u odnosu na spol ($\chi^2 = 8,36$, $p < 0,05$). Najveća je razlika u trećoj grupi (kultura), gdje ima više učenika, i četvrtoj grupi (sport), gdje ima više učenika (tablica 3).

TABLICA 3
Broj učenika različita spola i stupnja obrazovanja u svakoj grupi

		Zabava (1)	Nediferencirani (2)	Kultura (3)	Sport (4)	Ukupno
Spol	ženski	28%	31%	20%	21%	100%
	muški	22%	35%	11%	32%	100%
Škola	osnovna	12%	37%	14%	37%	100%
	srednja	45%	25%	21%	9%	100%
N		101	119	66	77	363

Značajna razlika pokazala se i u dobi učenika u pojedinim grupama. U tablici 3 prikazan je relativan broj učenika u svakoj grupi u odnosu na to idu li u više razrede osnovne škole ili u srednju školu ($\chi^2 = 77,28$, $p < 0,01$). U grupi "zabava" ima daleko više učenika srednje škole, dok ih u grupi "kultura"

također ima više u odnosu na broj ispitanika osnovne škole, ali ta razlika nije tako izražena. Više učenika osnovne škole ima u grupi "sport" i grupi ispitanika koja ima niske rezultate na svim aktivnostima u slobodnom vremenu ("nediferencirani").

Spolne razlike dobivene na ispitivanim varijablama

T-testom su provjerene moguće spolne razlike na svim ispitivanim varijablama. Značajna razlika pokazala se u anksioznosti učenika ($t = 2,41, p < 0,05$) – učenice su imale više rezultate od učenika na upitniku anksioznosti. Samopoštovanje se nije značajno razlikovalo s obzirom na spol ispitanika. Učenici muškoga spola procijenili su da imaju značajno više slobodnog vremena ($t = 2,47, p < 0,05$) – prosječno oko 2,4 sata dnevno u odnosu na 2,2 sata kod učenica. To je vjerojatno povezano sa značajnom razlikom u vremenu koje učenici odvajaju za pomaganje u kućanskim poslovima u obitelji – učenice za kućanske poslove odvajaju značajno više vremena ($t = 2,31, p < 0,05$). Ta razlika također može biti povezana i s boljim školskim uspjehom učenica na polugodištu, koji zahtijeva više vremena za učenje ($t=5,46, p < 0,01$).

Usporedba grupa

U tablici 4 prikazani su uspjeh, samopoštovanje, anksioznost te zadovoljstvo količinom i kvalitetom slobodnoga vremena za četiri grupe učenika podijeljenih prema aktivnostima u slobodnom vremenu. U tablici je prikazana i prosječna dob ispitanika u svakoj grupi. Analiza varijance pokazala je da se grupe značajno razlikuju po školskom uspjehu. Najlošiji školski uspjeh imaju ispitanici iz grupe "zabava", a najbolji ispitanici iz grupe "sport". Međutim, različit uspjeh ne mora biti povezan samo s aktivnostima učenika u slobodnom vremenu. Iz tablice 3 može se vidjeti da su u grupi "zabava" većim dijelom učenici srednje škole, dok su u grupi "sport" uglavnom mlađi učenici koji idu u osnovnu školu.

Nakon što se analizom kovarijance kontrolira efekt što ga imaju spol i dob ispitanika na školski uspjeh, razlike u uspjehu učenika iz različitih grupa više nisu bile statistički značajne. Treba naglasiti da je školski uspjeh ispitanika osnovnih i srednjih škola teško usporediv zbog razlika u programu, u kriterijima ocjenjivanja i zahtjevima koji se postavljaju pred učenike. Osim toga, uzorak srednjoškolskih učenika uzet je samo iz srednjih škola s gimnazijskim programom. Lošiji školski uspjeh ispitanika iz grupe "zabava" može se pripisati i činjenici da u toj skupini dominiraju srednjoškolci iz gimnazija, dok se dobar školski uspjeh ispitanika iz grupe "sport" može pripisati i većoj zastupljenosti učenika iz osnovne škole u toj grupi.

● **TABLICA 4**
Prosječni rezultati
(aritmetičke sredine)
četiri grupe učenika
koje na različite
načine provode
slobodno vrijeme

Učenici koji pripadaju različitim grupama ne razlikuju se značajno u samopoštovanju, anksioznosti i količini slobodnoga vremena. Međutim, grupe se razlikuju u zadovoljstvu količinom i kvalitetom svoga slobodnog vremena. Najmanje su zadovoljni ispitanici iz grupe "zabava", dok su najzadovoljniji ispitanici iz grupe "sport". Nakon analize kovarijance kojom su kontrolirani efekti spola i dobi na spomenute zavisne varijable, ni jedna razlika više nije bila značajna. Dakle, dobivene razlike među grupama u zadovoljstvu količinom i kvalitetom slobodnoga vremena mogu se pripisati uglavnom razlikama u spolu i dobi učenika svrstanih u različite grupe prema aktivnostima u slobodnom vremenu.

	Zabava (1)	Nedife- rencirani (2)	Kultura (3)	Sport (4)	ANOVA	ANCOVA ¹
	N=101	N=119	N=66	N=77	F _{3,370}	F _{3,365}
Dob (godine)	15,80 ₂₃₄	13,60 ₁₃₄	14,60 ₁₂₄	12,90 ₁₂₃	36,49**	-
Uspjeh (ocjena)	3,30 ₄	3,67	3,60	3,76 ₁	2,65*	1,71
Samopoštovanje	18,65	18,52	19,31	19,46	0,98	1,30
Anksioznost	8,02	9,10	8,31	9,30	1,49	0,47
Količina slobodnoga vremena (sati dnevno)	2,29	2,20	2,24	2,34	0,61	1,19
Zadovoljstvo količinom slobodnoga vremena	3,09 ₄	3,36	3,45	3,71 ₁	4,46**	0,84
Zadovoljstvo kvalitetom slobodnoga vremena	3,46 ₄	3,53 ₄	3,60	3,91 ₁₂	3,53*	1,08

* p<0,05; **p<0,01

¹ Kovarijati su spol i razred. Brojevi uz aritmetičke sredine pokazuju značajne razlike među grupama (Student-Newman-Keuls *post-hoc* test).

Strategije suočavanja sa stresom u pojedinim grupama

● **TABLICA 5**
Prosječni rezultati (aritmetičke sredine) na strategijama suočavanja sa stresom koje postižu četiri grupe učenika koje na različite načine provode slobodno vrijeme

Četiri se grupe učenika značajno razlikuju u svim strategijama suočavanja s akademskim stresom, osim u emocionalnim reakcijama (tablica 5). Učenici u četvrtoj grupi, koji slobodno vrijeme najviše provode u sportu i relaksaciji, imaju najviše rezultate na svim strategijama, osim na emocionalnim reakcijama.

	Zabava (1)	Nedife- rencirani (2)	Kultura (3)	Sport (4)	ANOVA	ANCOVA ¹
	N=101	N=119	N=66	N=77	F _{3,372}	F _{3,360}
Rješavanje problema	3,42 ₂₃₄	3,73 ₁₄	3,81 ₁	3,98 ₁₂	9,96**	1,33
Emocionalne reakcije	2,14	1,92	1,95	2,08	1,94	1,51
Socijalna podrška	2,56 ₄	2,38 ₃₄	2,81 ₂	2,95 ₁₂	6,42**	5,11**
Zaboravljanje	3,66 ₂	3,35 ₁₄	3,56	3,86 ₂	7,46**	8,56**
Roditelji	2,86 ₂₄	3,19 ₁	3,22	3,50 ₁	6,20**	1,84

** p<0,01

¹ Kovarijati su spol i razred. Brojevi uz aritmetičke sredine pokazuju značajne razlike među grupama (Student-Newman-Keuls *post-hoc* test).

Učenici skloni zabavi imaju najniži rezultat u rješavanju problema i obraćanju roditeljima, a dosta visok rezultat u zaboravljanju. Budući da su utvrđene značajne razlike između grupa u odnosu na spol i dob, za strategije suočavanja sa stresom provedene su analize kovarijance u kojima su kovarijati bili spol i dob. Ostala je značajna razlika među grupama u socijalnoj podršci i zaboravljanju. Ove razlike očito nisu rezultat spola i dobi, nego stvarni efekt vrste aktivnosti u slobodnom vremenu učenika.

Povezanost među varijablama

U tablici 6 prikazani su koeficijenti korelacije ispitanih varijabli sa starosti ispitanika i strategijama suočavanja sa stresom. Stariji su ispitanici manje zadovoljni količinom i kvalitetom slobodnoga vremena, a više vremena provode u socijalno nepoželjnoj zabavi. Učenici koji koriste strategiju rješavanja problema u manjoj mjeri provode vrijeme u socijalno nepoželjnim oblicima zabave. Emocijama usmjerenom suočavanju povezano je s anksioznošću i s nižim samopoštovanjem, i u manjoj mjeri s lošijim školskim uspjehom. Ta strategija nema visoke povezanosti s aktivnostima u slobodnom vremenu. Socijalna podrška je umjereno povezana sa socijalno poželjnim oblicima zabave i relaksacijom kao i strategija zaboravljanja, koja je povezana i s anksioznošću. Traženje pomoći roditelja negativno je povezano s nepoželjnom zabavom, dok je pozitivno povezano sa školskim uspjehom, samopoštovanjem i provođenjem vremena s braćom i sestrama.

● **TABLICA 6**
 Korelacije ispitanih varijabli sa spolom, razredom i strategijama suočavanja sa stresom

	Dob	Problem	Emocije	S. podrška	Zaborav.	Roditelj
Uspjeh	-,20	,15	-,28	,01	-,15	,26
Slobodno vrijeme (sati)	-,15	-,07	-,12	,02	,12	-,05
Zadovoljstvo količinom s. v.	-,40	,20	-,12	,10	,10	,10
Zadovoljstvo kvalitetom s. v.	-,31	,19	-,18	,10	,07	,15
Samopoštovanje	-,01	,00	-,63	-,03	-,14	,24
Anksioznost	-,20	,20	,60	,14	,21	,01
Poželjna zabava	,10	,16	,07	,28	,25	,03
Nepoželjna zabava	,66	-,33	,13	,01	,07	-,28
Kompjutori	-,04	,05	-,09	-,08	,04	-,04
Kultura	-,04	,03	-,06	,12	-,07	,11
Kućni ljubimci	-,18	,20	,01	,14	,08	,08
Braća i sestre	-,19	,17	-,05	,19	,01	,22
Sport	-,19	,08	,00	-,02	,05	,03
Knjige	-,13	,18	-,18	,12	-,08	,19
Relaksacija	-,18	,20	,12	,34	,41	,06

$p < ,01$; $p < ,05$

DISKUSIJA

U ovom je istraživanju utvrđeno da se učenici viših razreda osnovne škole i učenici srednje škole mogu grupirati u četiri klastera prema načinu na koji provode slobodno vrijeme. Prva grupa obuhvaća učenike koji najviše slobodnoga vremena provode u zabavi i relaksaciji, drugu grupu čine učenici koji na svim slobodnim aktivnostima imaju rezultate ispod prosjeka, treća grupa najviše slobodnoga vremena provodi u čitanju knjiga i odlascima u kazališta, a četvrta grupa obuhvaća učenike koji najviše vremena provode u sportskim aktivnostima i najmanje su skloni socijalno nepoželjnim oblicima zabave.

Ove se grupe razlikuju po spolu i dobi. Najstariji su učenici u grupi koja najviše vremena provodi u zabavi, a najmlađi oni koji se više bave sportom. Učenice i učenici podjednako vremena provode u zabavnim aktivnostima. Učenici preferiraju sportske aktivnosti, a učenice su sklonije kulturnim sadržajima. Slične spolne razlike dobivene su i u drugim istraživanjima (Fitzgerald i sur., 1995.; Gibbons i sur., 1997.; Raboteg-Šarić i sur., 2002.). U osnovnoj školi više od trećine učenika pripada grupi koja dosta vremena provodi u sportskim aktivnostima, dok se taj broj jako smanjuje u srednjoj školi (oko 9%). Ovi su podaci u skladu s podacima koje navodi Steinberg (1996.), uspoređujući rezultate istraživanja Timmera i suradnika (1985.) za mlađe adolescente i Csikzentmihalyia i Larsona (1984.) za starije adolescente. Slični su rezultati ispitivanja u Australiji – stariji učenici više primjenjuju strategije za smanjenje napetosti (alkohol, droge i sl.), a manje strategije vezane uz rad (Frydenberg i Lewis, 1999.). Oni su skloniji sami sebe okrivljavati za probleme i općenito primjenjuju manje produktivne strategije nego mlađi učenici.

Fizička aktivnost u slobodno vrijeme izravno pridonosi boljem fizičkom zdravlju i dobrobiti (Iwasaki i sur., 2001.). Istraživanje provedeno na oko 18.000 ispitanika u Kanadi pokazalo je da je ljudima koji su doživjeli stres (bilo kao kronično stanje, kao životni događaj ili kao stres na poslu) uključivanje u fizički aktivno slobodno vrijeme pomoglo u održavanju dobre zdravlja i opće dobrobiti. Fizička je aktivnost povezana s manjom razinom stresa, s višim samopoštovanjem i manjom anksioznošću (Norris i sur., 1992.; Lasheras i sur., 2001.). Dakle, starije bi adolescente trebalo dodatno poticati da više sudjeluju u sportskim aktivnostima.

Učenici iz grupe koja najviše vremena provodi u zabavi ujedno su i najstariji – gotovo pola učenika srednje škole pripada ovoj grupi. Ovi učenici imaju najviši rezultat na nepoželjnoj zabavi, koja uključuje konzumiranje alkoholnih pića i pušenje te izlaske u kafiće i disko. Istraživanje provedeno na reprezentativnom uzorku zadarskih srednjoškolaca (Takšić, 1998.)

pokazalo je da je dokoličarski način provođenja slobodnoga vremena u kafićima najbolji prediktor konzumiranja raznih vrsta opijata. Sudjelovanje u organiziranim slobodnim aktivnostima i bavljenje sportom (posebno kod mladića) značajni su prediktori nekonzumiranja opijata. Ove je rezultate potvrdilo istraživanje Raboteg-Šarić i sur. (2002.) na reprezentativnom uzorku hrvatskih srednjoškolaca. Veća uključenost ispitanika u aktivnosti poput odlazaka u disko, na zabave i sjedenje u kafićima dosljedno je povezana s češćom uporabom opojnih sredstava i nižim školskim uspjehom.

Kod adolescenata, koji više slobodnoga vremena provode na raznim zabavama, povećan je rizik za konzumiranje alkohola i droga ako su podložni utjecaju vršnjaka (Caldwell i Darling, 1999.; Vicary i sur., 1998.). Taj je rizik povećan kada opažaju manju kontrolu svojih roditelja, a druže se s prijateljima koji konzumiraju alkohol i droge. Kada su adolescenti izloženi stresnim životnim događajima, taj se rizik dodatno povećava (Cumsille i Darling, 2001.). Međutim, podrška roditelja snažan je moderator efekata stresnih životnih događaja na konzumiranje alkohola kod adolescenata. Iako je manji majčin nadzor značajan prediktor konzumiranja droge kod srednjoškolaca, čini se da životni stil adolescenata ima nezavisne učinke na školski uspjeh i sklonost uporabi opojnih sredstava, odnosno da je utjecaj vršnjaka važniji od odgojnih postupaka roditelja (Raboteg-Šarić i sur., 2002.).

Dramatičan porast broja adolescenata koji eksperimentiraju s drogom i alkoholom u posljednjih dvadesetak godina pokazuje povećan stres u adolescenciji, slabljenje podrške okoline, ali i utjecaj socijalnoga konteksta u kojem je porasla društvena prihvatljivost konzumiranja alkohola i droge. Veći broj stresnih životnih događaja povezan je s češćom konzumacijom alkohola kod adolescenata (Cumsille i Darling, 2001.). Dok mala djeca upotrebljavaju primarno bihevioralne oblike emocijama usmjerenog suočavanja, školska djeca postupno počinju primjenjivati verbalno smirivanje i kasnije prelaze na kognitivne strategije (Aldwin, 1994.). Adolescenti koji u djetinjstvu ne usvoje internalne metode regulacije emocija, kao što su reinterpretacija i umirujuće misli, ili socijalno poželjne eksternalne metode, poput rješavanja problema ili traženje podrške, najvjerojatnije će pribjeći neprimjerenim eksternalnim načinima regulacije emocija kao što je pušenje cigareta, alkohol i konzumiranje drugih psihoaktivnih tvari. Istraživanja uglavnom bilježe porast takvih neadaptivnih strategija u adolescenciji i ističu da se te strategije manje upotrebljavaju u složnim obiteljima (McCubin i sur., 1985.) te u obiteljima koje znaju izražavati emocije na zdrav način i rješavati konflikte (Perosa i Perosa, 1993.). To pokazuje da je podrška obitelji snažan moderator efekata stresnih događaja na konzumiranje psihoaktivnih tvari.

Rezultati istraživanja također pokazuju da bi roditelji trebali nadgledati izbor aktivnosti adolescenata u slobodno vrijeme, kako bi se ograničilo njihovo sudjelovanje u problematičnom ponašanju koje uključuje i alkohol (Vicary i sur., 1998.; Raboteg-Šarić i sur., 2002.). Međutim, zaposlenost roditelja i način života u današnje vrijeme rezultira kraćim vremenom koje roditelji provode s djecom. Opsežno istraživanje u Kanadi pokazalo je da se od 1986. do 1998. godine prepolovilo vrijeme koje roditelji provode sa svojom djecom u dobi od 12 do 18 godina (Zuzanek i Wenger, 2000.). U prosjeku roditelji dnevno oko 11 minuta odvajaju za aktivnosti vezane uz brigu za djecu, a samo 2 minute u druženju i nadgledanju djece. Nešto bolju situaciju pokazuju rezultati longitudinalnog istraživanja Larsona i sur. (1996.). Oni su utvrdili da se značajno smanjuje vrijeme koje djeca od 10 do 14 godina provode sa svojom obitelji nakon četiri godine. Međutim, to se najviše odnosi na vrijeme koje uključuje manje komunikacije, kao što je gledanje televizije. Vrijeme koje djeca provode u razgovoru s članovima obitelji nije se smanjilo, nego je čak poraslo, ali samo kod djevojaka.

Četiri grupe učenika koje na različite načine provode slobodno vrijeme ne razlikuju se u samopoštovanju i anksioznosti, pa možemo zaključiti da te karakteristike nisu povezane s preferiranim aktivnostima u slobodno vrijeme. Značajne razlike između grupa u školskom uspjehu mogu se pripisati spolu i dobi, jer nakon statističke kontrole ovih faktora – razlika u školskom uspjehu više nije statistički značajna. Naime, Larson (1983.) utvrdio je da je kod učenika srednje škole značajno povezana količina vremena koje provode s prijateljima s lošijim školskim uspjehom i s više izostanaka iz škole. Razlike među grupama u zadovoljstvu količinom i kvalitetom slobodnoga vremena također nakon statističke kontrole faktora dob (koji je predstavljao značajnu kovarijatu) nisu bile statistički značajne pa se i one mogu pripisati efektu dobi. Najveće zadovoljstvo pokazuju najmlađi, a najmanje najstariji učenici (dobivene su značajne korelacije između dobi i zadovoljstva slobodnim vremenom).

Učenici koji na različite načine provode slobodno vrijeme razlikuju se i u načinima suočavanja s akademskim stresom. Razlike među grupama značajne su za sve strategije, osim za emocionalne reakcije, što je donekle i očekivano, jer je ta strategija u većoj mjeri povezana sa stabilnim osobinama ličnosti, kad se uspoređi s problemu usmjerenim suočavanjem (Lazarus, 1990.). I u našem su istraživanju dobivene visoke negativne korelacije emocijama usmjerenog suočavanja sa samopoštovanjem, a pozitivne s anksioznošću. To pokazuje da je primjena te strategije u većoj mjeri povezana sa stabilnim karakteristikama osobe, a u daleko manjoj mjeri s aktiv-

nostima u slobodnom vremenu koje s tom strategijom mogu biti povezane posredno, u onoj mjeri u kojoj su i same povezane sa stabilnim karakteristikama pojedinca.

Treba biti oprezan i pri interpretaciji dobivenih značajnih efekata aktivnosti u slobodnom vremenu na druge strategije suočavanja sa stresom. Analize su pokazale da se učenici značajno razlikuju i po spolu i po dobi. Kada se statistički isključi efekt spola i dobi, ostaju značajne razlike samo u suočavanju s upotrebom socijalne podrške i zaboravljanja.

Socijalnu podršku najviše traže učenici koji slobodno vrijeme provode u sportu i relaksaciji, kao i oni koji vole kulturu i čitanje. Ove dvije grupe učenika pokazuju sklonost društvu vršnjaka. Grupa "sport" većinom se bavi grupnim sportovima i dosta vremena provodi s braćom i sestrama, u relaksaciji i poželjnoj zabavi, dok grupa "kultura" dosta vremena provodi u društvenim kulturnim aktivnostima i čitanju. Sklonost društvu pokazuju i u načinu rješavanja stresnih situacija. Zanimljivo je da se grupa "zabava" u manjoj mjeri služi socijalnom podrškom kao strategijom suočavanja sa stresom. Ova grupa više vremena provodi u socijalno nepoželjnim oblicima zabave (kafići i disko), a manje u poželjnim oblicima zabave (izlasci u grad, zabave i koncerti). To može značiti da su njihovi odnosi s vršnjacima dosta površni, pa im ne govore o svojim problemima u školi i ne traže njihovu podršku u stresnim situacijama.

Teže je objasniti nizak rezultat skupine "nediferenciranih" na skali socijalne podrške. Osim što ta skupina ima niske rezultate na svim aktivnostima, na skali anksioznosti ima najviši rezultat. Viša generalizirana anksioznost može odražavati i visoku socijalnu komponentu anksioznosti. To podupire činjenica da ta skupina ima najniži rezultat na socijalno poželjnim oblicima zabave gdje vrijeme provode s vršnjacima (izlasci u grad, na zabave i koncerte), a relativno najviši rezultat na čitanju knjiga. Adolescenti koji jako malo ili jako puno svoga slobodnog vremena provode sami pokazuju lošiju prilagodbu od onih koji su u tome umjereni (Larson i Csikszentmihalyi, 1978.).

Način provođenja slobodnoga vremena može se promatrati i kao način emocijama usmjerenog suočavanja. Naime, nakon doživljenoga stresa u školi, učenici se žele na neko vrijeme povući iz stresne situacije kako bi smanjili napetost i negativne emocije koje prate stres. Različite aktivnosti u slobodnom vremenu mogu im pomoći da se usmjere na ugodnije sadržaje koji im mogu pružiti privremeno olakšanje. Trenberth i Dewe (2002.) navode dva razloga zbog kojih je odraslim ljudima slobodno vrijeme važan način suočavanja sa stresom: prvi je aktivnost i izazov, a drugi pasivno oporavljanje. Ispitanici su navodili da im uključivanje u aktivno

provođenje slobodnoga vremena i svladavanje izazova omogućuje potpunu usredotočenost, dok su za pasivne aktivnosti naveli da im pomažu u smanjenju stresa. Dakle, sport bi učenicima mogao omogućiti usredotočenost na druge sadržaje, ali i smanjenje napetosti, dok se zaboravljanje može promatrati kao pasivno oporavljanje.

Zaboravljanju su najviše skloni učenici koji slobodno vrijeme provode u sportu i relaksaciji, što je u skladu s pretpostavkom o sličnosti skala aktivnosti u slobodnom vremenu s nekim strategijama suočavanja sa stresom, poput distrakcije, dezangažmana, zamjenskih zahtjevnih aktivnosti, izbjegavanja i rekreacije (npr. tjelesnu rekreaciju kao strategiju suočavanja sa stresom navode Frydenberg i Lewis, 1991.). Sport i relaksacija na taj način mogu biti povezani sa skalom "zaboravljanje", koja je dio šire skupine dezangažirajućih strategija suočavanja sa stresom. U istom kontekstu zanimljivo je spomenuti da je grupa "zabava" druga po učestalosti strategije zaboravljanja, dok na toj strategiji najniže rezultate ima grupa "nediferencirani".

Navedena su istraživanja pokazala da su slobodno vrijeme i aktivnosti u slobodnom vremenu neopravdano zanečarenjeni konstrukti u modelima psihosocijalne prilagodbe, suočavanja sa stresom i zdravstvenih ishoda djece. Osim posredno, preko strategija suočavanja, način provođenja slobodnoga vremena može i izravno pomoći u smanjenju stresa. Misra i McKean (2000.) utvrdili su da dobro upravljanje vremenom, kao i aktivnosti u slobodnom vremenu, mogu smanjiti akademski stres kod studenata. Razne aktivnosti u slobodnom vremenu mogu imati i pozitivne i negativne efekte na proces formiranja identiteta adolescenata (Shaw i sur., 1995.). Sudjelovanje u sportu i fizičkim aktivnostima pozitivno je povezano s formiranjem identiteta kod djevojaka, dok je vrijeme provedeno u gledanju televizije negativno povezano s formiranjem identiteta kod mladića.

Buduća istraživanja trebala bi pridonijeti boljoj konceptualizaciji fenomena slobodnoga vremena u životu djece i adolescenata. Već se sada nazire nekoliko okvirnih modela koji slobodno vrijeme proučavaju u okviru upravljanja vremenom (*Time management* – Misra i McKean, 2000.), u okviru raznih dimenzija kvalitete slobodnoga vremena (Iwasaki i Mannel, 2000.), u okviru roditeljske uključenosti i nadzora nad aktivnostima djece u slobodnom vremenu (Raboteg-Šarić i sur., 2002.) i u okviru same aktivnosti djece u slobodnom vremenu, što je prikazano u ovom radu. Ti modeli nisu međusobno isključivi, nego se mogu dopunjavati kako bi se dobila jasnija slika o ulozi slobodnoga vremena u životu djece i adolescenata. Uključivanje varijabli vezanih uz roditeljske odgojne postupke i roditeljski nadzor nad aktivnostima njihove

djece moglo bi dati bolji uvid u efekte načina provođenja slobodnog vremena na razvoj i prilagodbu djece i adolescenata.

Treba nastaviti i s provjerom i poboljšanjem karakteristika Upitnika o načinu provođenja slobodnog vremena. Naime, trebalo bi utvrditi jesu li izostavljene neke moguće aktivnosti, što bi moglo biti uzrokom javljanja klastera u kojem ispitanici na svim aktivnostima imaju ispodprosječne rezultate. U budućim istraživanjima trebalo bi obuhvatiti i druge varijable iz modela stresa, pogotovo varijable ishoda suočavanja sa stresom (zdravlje, školski uspjeh nakon određenoga razdoblja). U tom smislu bilo bi zanimljivo provjeriti hijerarhijskom regresijskom analizom mogu li aktivnosti u slobodnom vremenu objasniti još veći dio varijance zdravstvenih varijabli i školskog uspjeha u odnosu na dio što ga objašnjavaju samo strategije suočavanja sa stresom. Također bi trebalo razmotriti primjenu klaster analize kao metode klasificiranja ispitanika prema njihovim rezultatima na višedimenzionalnim upitnicima. Takav se postupak može primijeniti u svim slučajevima kada možemo pretpostaviti da ispitanici mogu imati visoke rezultate na više skala i kada nam je informativniji profil rezultata nego jednostavna klasifikacija po kojoj ispitanik pripada onoj skupini na kojoj ima najviši ili iznadprosječan rezultat. Tu metodu ipak treba primjenjivati s oprezom, jer se dobivene grupe u kvaziekperimentalnim nacrtima istraživanja mogu razlikovati i po drugim karakteristikama, a ne samo po rezultatima na varijablama koje smo rabili u klaster analizi. Pri tome je potrebno statistički kontrolirati druge relevantne varijable, najčešće primjenom analize kovarijance.

Rezultati istraživanja mogli bi se integrirati i u programe intervencije i prevencije problematičnoga ponašanja djece i adolescenata. I sadašnji programi koji poboljšavaju dječji repertoar efikasnih strategija što mogu koristiti u stresnoj situaciji (Dubow i suradnici, 1993.) mogu se dopuniti spoznajama o aktivnostima u slobodnom vremenu, količini i kvaliteti slobodnog vremena i sudjelovanju roditelja u kvalitetnijem nadzoru nad dječjim aktivnostima, što bi ih uključilo u život njihove djece i spriječilo neželjene propuste koji mogu dovesti do većih poremećaja u psihosocijalnom razvoju djece.

LITERATURA

- Argyle, M. (1996.), *The Social Psychology of Leisure*. London, Penguin.
- Aldwin, C. M. (1994.), *Stress, Coping and Development*. New York: Guilford Press.
- Brdar, I. i Rijavec, M. (1997.), Suočavanja sa stresom zbog loše ocjene – konstrukcija upitnika. *Društvena istraživanja*, 6 (4-5), 599-617.
- Caldwell, L. L. i Darling, N. (1999.), Leisure context, parental control, and resistance to peer pressure as predictors of adolescent partying and substance use: An ecological perspective. *Journal of Leisure Research*, 31 (1), 57-77.

Caldwell, L. L., Darling, N., Payne, L. L. i Dowdy, B. (1999.), "Why are you bored?": An examination of psychological and social control causes of boredom among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 31 (2), 103-121.

Cassidy, T. (1996.), All work and no play: A focus on leisure time as a means for promoting health. *Counselling Psychology Quarterly*, vol. 9, 77-90.

Coleman, D. (1993.), Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 25 (4), 350-361.

Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H. i Wadsworth, M. E. (2001.), Coping with stress during childhood and adolescence. Problems, Progress, and Potential in Theory and Research. *Psychological Bulletin*, 127 (1), 87-128.

Coopersmith, S. (1967.), *The Antecedents of Self-Esteem*. Freeman, San Francisco.

Cumsille, P. i Darling, N. (2001.), *Sense of personal efficacy and family social support as moderators of the stressful life event on the increase in alcohol use in adolescence*. Rad prezentiran na godišnjem skupu Society for Prevention Research, Washington, 2001.

Driver, B. L., Brown, P. J. i Peterson, G. L. (ur.) (1991.), *Benefits of Leisure*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.

Dubow, E. F., Schmidt, D., McBride, J. M., Edwards, S. i Merk, L. (1993.), Teaching children to cope with stressful experiences: Initial implementation and evaluation of a primary prevention program. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22, 248-440.

Eccles, J. S., Barber, B. L. (1999.), Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescent Research*, 14 (1), 10-43.

Fitzgerald, M., Joseph, A. P., Hayes, M. i O'Regan, M. (1995.), Leisure activities of adolescent schoolchildren. *Journal of Adolescence*, 18, 349-358.

Frydenberg, E. (1997.), *Adolescent Coping: Theoretical and Research Perspectives*. London: Routledge.

Frydenberg, E. i Lewis, R. (1991.), Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence*, 14, 119-133.

Frydenberg, E. i Lewis, R. (1999.), Things don't get better just because you're older: A case for facilitating reflection. *British Journal of Educational Psychology*, 69, 81-94.

Gibbons, J. L., Lyn, M. i Stiles, D. A. (1997.), Cross-national gender differences in adolescent's preferences for free-time activities. *Cross-Cultural Research*, 31 (1), 55-69.

Gilman, R. (2001.), The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students. *Journal of Youth and Adolescence*, 30 (6), 749-767.

Halstead, M., Johnson, S. B. i Cunningham, W. (1993.), Measuring coping in adolescents: An application of the ways of coping checklist. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22, 337-344.

Hills, P i Argyle, M. (1998.), Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25, 523-535.

Iso-Ahola, S. E. i Park, C. J. (1996.), Leisure-related social support and self-determination as buffers of stress-illness relationship. *Journal of Leisure Research*, 28 (3), 169-187.

Iwasaki, Y. (2001.a), Contributions of leisure to coping with daily hassles in university students' lives. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 33 (2), 128-141.

Iwasaki, Y. (2001.b), Testing optimal matching hypothesis of stress, coping and health: Leisure and general coping. *Society and Leisure*, 24 (1), 163-203.

Iwasaki, Y. i Mannell, R. C. (2000.), Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22, 163-181.

Iwasaki, Y., Zuzanek, J. i Mannell, R. C. (2001.), The effects of physically active leisure on stress-health relationship. *Canadian Journal of Public Health*, 92 (3), 214-218.

Jackson, E. I. i Burton, T. L. (ur.) (1999.), *Leisure Studies: Prospects for the Twenty-First Century*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.

Lasheras, L., Aznar, S., Merino, B. i Lopez, E. G. (2001.), Factors associated with physical activity among Spanish youth through the national health survey. *Preventive Medicine*, 32, 455-464.

Lacković-Grgin, K. i Bezinović, P. (2002.), Coopersmithov upitnik samopoštovanja (SEI). U: K. Lacković-Grgin, A. Proroković, V. Čubela i Z. Penezić (ur.), *Zbirka psiholoških skala i upitnika*. Svezak 1 (str. 3-5). Zadar: Filozofski fakultet.

Larson, R. W. (1983.), Adolescents' daily experience with family and friends: Contrasting opportunity systems. *Journal of Marriage and Family*, 11, 739-750.

Larson, R. W. i Csikszentmihalyi, M. (1978.), Experiential correlates of time alone in adolescence. *Journal of Personality*, 46 (4), 677-693.

Larson, R. W., Richards, M. H., Moneta, G., Holmbeck, G. i Duckett, E. (1996.), Changes in adolescent's daily interactions with their families from ages 10 to 18: Disengagement and transformation. *Developmental Psychology*, 32 (4), 744-754.

Larson, R. W., Verma, S. (1999.), How children and adolescents spend time across the world: Work, play, and developmental opportunities. *Psychological Bulletin*, 125 (6), 701-736.

Lazarus, R. S. (1990.), Stress, coping and illness. U: H. S. Friedman (ur.), *Personality and Disease* (97-120). New York: Wiley.

Lazarus, R. S. (1999.), *Stress and Emotion: A New Synthesis*. London: Free Association Books.

McBride-King, J. L. i Bachman, K. (1999.), *Solutions for the Stressed-Out Worker*. Ottawa: Conference Board of Canada.

McCubin, H. I., Needle, R. H. i Wilson, M. (1985.), Adolescent health risk behaviors: Family stress and adolescent coping as critical factors. *Family Relations: Journal of Applied Family and Child Studies*, 34, 51-62.

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB
GOD. 13 (2004),
BR. 6 (74),
STR. 967-988

BRDAR, I., LONČARIĆ, D.:
SUOČAVANJE S...

Misra, R. i McKean, M. (2000.), College students' academic stress and its relationship to their anxiety, time-management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16 (1), 41-51.

Norris, R., Douglas, C. i Cochrane, R. (1992.), The effects of physical activity and exercise on psychological stress and well-being in an adolescent population. *Journal of Psychosomatic Research*, 36 (1), 55-65.

Perosa, S. L. i Perosa, L. M. (1993.), Relationships among Minuchin's Structural Family Model, identity achievement, and coping style. *Journal of Consulting Psychology*, 40, 479-489.

Purić, M. (1992.), *Konstrukcija i utvrđivanje metrijskih karakteristika u-pitnika anksioznosti za djecu*. Diplomski rad. Pedagoški fakultet Sveučilišta u Rijeci, Rijeka.

Raboteg-Šarić, Z., Sakoman, S. i Brajša-Žganec, A. (2002.), Stilovi roditeljskog odgoja, slobodno vrijeme i rizično ponašanje mladih. *Društvena istraživanja*, 11 (2-3), 239-263.

Rijavec, M. i Brdar, I. (1997.), Coping with school failure: Development of the school failure coping scale. *European Journal of Psychology of Education*, 12 (1), 37-49.

Seiffge-Krenke, I. (1993.), Coping behavior in normal and clinical samples: More similarities than differences? *Journal of Adolescence*, 16, 285-303.

Shaw, S. M., Caldwell, L. L. i Kleiber, D. A. (1996.), Boredom, stress and social control in daily activities of adolescents. *Journal of Leisure Research*, 28 (4), 274-292.

Shaw, S. M., Kleiber, D. A. i Caldwell, L. L. (1995.), Leisure and identity formation in male and female adolescents – A preliminary examination. *Journal of Leisure Research*, 27 (3), 245-263.

Steinberg, L. (1996.), *Adolescence*. New York: McGraw Hill.

Takšić, V. (1998.), *Rezultati istraživanja učestalosti konzumiranja različitih opijata na reprezentativnom uzorku srednjoškolaca u Zadru*, neobjavljeni rukopis.

Trenberth, L., Dewe, P. (2002.), The importance of leisure as a means of coping with work related stress: an exploratory study. *Counseling Psychology Quarterly*, 15 (1), 59-72.

Trenberth, L., Dewe, P. i Walkey, F. (1999.), Leisure and its role as a strategy for coping with work stress. *International Journal of Stress Management*, 6, 89-103.

Vicary, J. R., Smith, E., Caldwell, L. i Swisher, J. D. (1998.), Relationship of Changes in Adolescents' Leisure Activities to Alcohol Use. *American Journal of Health Behavior*, 22 (4), 276-282.

Zuzanek, J. i Wenger, L. (2000.), *The effects of time use and time pressure on child-parent relationships*. Izvještaj za Health Canada, University of Waterloo, Otium Publications.

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB
GOD. 13 (2004),
BR. 6 (74),
STR. 967-988

BRDAR, I., LONČARIĆ, D.:
SUOČAVANJE S...

Coping with Academic Stress in Relation to Leisure Activities of Elementary and High-School Pupils

Ingrid BRDAR, Darko LONČARIĆ
Faculty of Philosophy, Rijeka

The aim of this investigation was to determine whether pupils could be classified into groups based on their leisure activities and to study the relationship between leisure activities and coping strategies that pupils use when confronted with academic stress. The School Failure Coping Scale and Leisure Time Activities Questionnaire were administered to 455 elementary school and high school pupils. A cluster analysis, used to classify pupils based on their responses to the Leisure Time Activities Questionnaire, suggested four interpretable clusters. The first cluster consists of pupils who spend most of their leisure time going out and having fun. They are older pupils with low school grades and low scores on the problem solving coping scale. The second cluster consists of pupils who have low scores on all leisure activities. They are younger pupils with better school grades and low scores on the social support and forgetting coping scales. The third cluster consists of pupils who read books and go to the theater during their leisure time. They are older pupils with average grades, high scores on the social support coping scale and low scores on the forgetting coping scale. The fourth cluster consists of pupils who are least likely to engage in socially undesirable forms of relaxation and spend most of their leisure time in different sport activities. They are the youngest pupils with best school grades and high scores on all the coping scales except the emotional reactions coping scale.

Konfrontierung mit Schulstress und Freizeitaktivitäten unter Schülern

Ingrid BRDAR, Darko LONČARIĆ
Philosophische Fakultät, Rijeka

Mit der vorliegenden Untersuchung sollte ermittelt werden, ob Schüler je nach bevorzugten Freizeitaktivitäten in bestimmte Gruppen klassifiziert werden können und ob es einen Zusammenhang gibt zwischen der Konfrontierung mit Schulstress einerseits und der Freizeitgestaltung andererseits. An der Untersuchung nahmen 455 Grund- sowie Mittelschüler und Gymnasiasten teil, die einen Fragebogen zu Strategien der Konfrontierung mit schulischem Misserfolg sowie einen Fragebogen zur Freizeitgestaltung beantworteten. Mit einer Clusteranalyse des Fragebogens zur

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB
GOD. 13 (2004),
BR. 6 (74),
STR. 967-988

BRDAR, I., LONČARIĆ, D.:
SUOČAVANJE S...

Freizeitgestaltung sollte eine Klassifizierung der Schüler erreicht werden. Es ergaben sich vier Cluster. Der erste Cluster umfasst Schüler, die den größten Teil ihrer Freizeit mit Vergnügungen zubringen. Dies sind zugleich die ältesten Schüler mit den schlechtesten schulischen Leistungen, die im Hinblick auf Konfrontationsstrategien in Problemsituationen die geringste Wirksamkeit an den Tag legen. Der zweite Cluster umfasst jüngere Schüler mit besseren schulischen Leistungen, die weniger Zeit mit Freizeitaktivitäten zubringen. Im Falle schlechter Noten neigen solche Kinder am wenigsten dazu, soziale Unterstützung zu suchen und die Strategie des Vergessens anzuwenden. Der dritte Cluster besteht aus Schülern, die ihre Freizeit mit Bücherlesen und Theaterbesuchen verbringen. Dazu gehören ältere Schüler mit durchschnittlichen schulischen Leistungen, die dazu neigen, bei Freunden und Eltern nach sozialem Rückhalt zu suchen. Auch diese Gruppe von Schülern neigt nicht dazu, schlechte Noten unter den Teppich zu kehren. Der vierte Cluster wiederum umfasst Kinder, die am allerwenigsten dazu neigen, ihre Zeit mit gesellschaftlich unerwünschten Formen der Freizeitgestaltung zuzubringen, vielmehr widmen sie ihre meiste Zeit sportlichen Aktivitäten. Hierbei handelt es sich um die jüngste Schülergruppe mit den besten Noten, die sich (abgesehen von emotionalen Reaktionen) am wirksamsten mit Schulstress auseinanderzusetzen vermag.