

ODNOS SLOBODNOG VREMENA I KVALITETE ŽIVOTA SREDNJOŠKOLACA

Mr. sc. Marija Rattinger
Osnovna škola Bartola Kašića, Zagreb

Sažetak:

Slobodno vrijeme, zajedno s korištenjem društvenim mrežama kao jednim od svojih imanentnih elemenata, može imati važnu ulogu u kvaliteti života srednjoškolaca. Cilj istraživanja bio je ispitati obilježja i prediktorsku ulogu slobodnog vremena i služenje društvenim mrežama u samoprocjeni kvalitete života učenika srednjih škola. Za prikupljanje podataka korišten je anketni upitnik koji osim demografskih podataka sadrži Skalu aktivnosti u slobodnom vremenu, Skalu stavova o društvenim medijima i Skalu kvalitete života. Istraživanje je provedeno na uzorku učenika srednjih škola različitih smjerova (N = 150) iz urbanih i ruralnih područja Zagreba i Zagrebačke županije. Rezultati pokazuju da su demografska obilježja ispitanika i aktivnosti u slobodnom vremenu statistički značajni prediktori samoprocjene kvalitete života ispitivanih srednjoškolaca. Stavovi o društvenim mrežama nisu se pokazali statistički značajnima. Postoji statistički značajna razlika između samoprocjene kvalitete života i učestalosti korištenja društvenim mrežama s obzirom na spol učenika.

Istraživanjem su dobivena deskriptivna obilježja određenja kvalitete života i slobodnog vremena srednjoškolaca i objašnjeni prediktorski odnosi slobodnog vremena, društvenih mreža i individualnih obilježja učenika u samoprocjeni kvalitete njihovog života.

Ključne riječi: društvene mreže, kvaliteta života, slobodno vrijeme, učenici srednjih škola.

KVALITETA ŽIVOTA

Koncept kvalitete života vrlo je istraživani koncept u različitim znanstvenim područjima, no ne postoji njegova općeprihvaćena definicija jer definicija svakog autora ovisi o njegovom istraživačkom području. Različite operacionalizacije koncepta u istraživačkom smislu rezultiraju problemima u komparabilnosti dobivenih rezultata (Kočo Vukadin, 2016).

Pokazateljima kvalitete života najčešće se smatraju: zdravstveni status, kvaliteta prehrane, kvaliteta obrazovanja, uvjeti rada (zaposlenost), kvaliteta stanovanja, odijevanja i slobodnog vremena te razina socijalne sigurnosti i ljudske slobode (Lay, 1991, prema Bouillet, 2006). Diener i Lucas (2000) ističu da kvaliteta života obuhvaća subjektivni osjećaj zadovoljstva i objektivne uvjete koji dovode do tog zadovoljstva, a koji se mogu empirijski istražiti.

Kada govorimo o kvaliteti života mlade populacije, govorimo o vrlo kompleksnom fenomenu koji možemo analizirati s različitih aspekata. On u sebi ujedinjuje različite i brojne specifičnosti koje se odnose na različita područja života. Određen je izvanjskim uvjetima (materijalnim, fizičkim, sigurnosnim, ekološkim), socijalnom organizacijom društva, pripadnošću pojedinoj društvenoj grupi i brojnim drugim okolnostima (Bouillet, 2006). Dosadašnja istraživanja slobodnog vremena i kvalitete života mladih pokazuju da je slobodno vrijeme ključno za razvoj mladog čovjeka i da mladi u sferi slobodnog vremena izgrađuju vlastite identitete (Larsen, McGraw i Cacioppo, 2001) i vlastite životne stilove (Caldwell, Baldwin, Walls i Smith, 2004), ponekad prelazeći granice konvencionalnog društva. Iz toga je dalje moguće zaključiti da je slobodno

vrijeme važno za kvalitetu života (Iso-Ahola, 1980). Istraživanje kvalitete života trenutno obuhvaća široki spektar disciplina kao što su psihologija, sociologija, ekonomija, politika, marketing, urbanizam, medicinske znanosti, ali još uvijek ne postoji suglasnost oko njegovog preciznog pedagoškog određenja.

SLOBODNO VRIJEME

Slobodno vrijeme ne predstavlja homogenu kategoriju ponašanja i malo je dosljednosti u njegovom kategoriziranju i definiranju (Godbey, 2003; Previšić, 2000). Bez obzira na nepreciznost mnogobrojnih definicija, sve se one slažu da pod pojmom slobodnog vremena podrazumijevamo ono vrijeme koje nam preostaje nakon svih obveza, da postoje različite mogućnosti njegova provođenja i različite mogućnosti utjecaja na način njegova provođenja. One su slobodnom voljom izabrane, neobavezne su, isključuju vrijeme provedeno u školi, vrijeme provedeno u kućanskim poslovima i na radnome mjestu (Byrne, Nixon, Mayock i Whyte, 2006; Previšić, 2000).

U slobodnom se vremenu stvaraju uvjeti koji podupiru individualno iskustvo autonomije, kompetentnosti i povezanosti (Deci, Connell i Ryan 1989). Autonomija se očituje u samostalnom izboru aktivnosti prema vlastitim željama i interesima, kompetentnost u individualnoj sposobnosti i uspješnosti pri bavljenju slobodnovremenskim aktivnostima, a povezanost u odnosima s društvom s kojim se slobodno vrijeme provodi. Uvjeti u kojima se ostvaruju pozitivna iskustva i ispunjavaju psihološke potrebe pojedinca rezultiraju visokom motivacijom za aktivnošću, poboljšanom učinkovitošću, upornošću, kreativnošću i općom dobrobiti (Ryan i Deci, 2000).

Provedena istraživanja slobodnog vremena, posebno slobodnog vremena mladih (Badić, Prskalo i Matijević, 2014; Byrne i sur., 2006; Huang, 2013; Hanžek, Holenko, Kojadin, Kolesarić i Morić, 2013; Leversen, Danielsen, Birkeland i Samdal, 2012) upućuju na to da sadržajna dimenzija provođenja slobodnog vremena mladih određuje njihov prepoznatljiv životni stil. Istraživanja dokazuju (Ilišin, 2000) da je aktivno smisleno provođenje slobodnog vremena povezano s razvojem ličnosti.

DRUŠTVENE MREŽE

Mladi su više nego ostale dobne skupine osjetljivi na modne trendove (Roberts i sur., 1999), pa su tako *online* društveni mediji i internet vrlo brzo usvojeni i integrirani u sve segmente njihovog života, a tako i u velik dio njihovog slobodnog vremena. Oni imaju tendenciju ranijeg usvajanja digitalnih komunikacijskih sposobnosti i njihova izloženost digitalnim medijima neprestano raste u volumenu, složenosti i interaktivnosti (Roberts, Foehr i Rideout, 2005; Roberts i sur., 1999). Rođeni su u svijetu digitalnih tehnologija i ne poznaju svijet bez velikog broja televizijskih programa, internet im je glavni izvor informacija i zabave te je upotreba mobilnih tehnologija imanentni element njihovih svakodnevnih aktivnosti (Car, 2010). Društvene mreže (*online*) mladima daju novi, veći prostor za druženje i povezivanje (Car, 2013), ali i mijenjaju način komunikacije unutar svih socijalizacijskih faktora kao i cjelokupnu kulturu provođenja slobodnog vremena (Tapscott, 2009). Time su društveni mediji dobili ključnu ulogu u životima umrežene mladeži. Posredstvom mreže mladi često dopunjuju svoje susrete licem u lice (Boyd, 2014; Car, 2010), a suvremena tehnologija pruža neograničene mogućnosti umrežavanja i komuniciranja. Zbog brzog prihvaćanja suvremenih medija i služenja njima, a posebno društvenim mrežama, u opisu novih generacija mladih pojavljuju se i novi pojmovi poput „net-generacije“, „milenijske generacije“ (Howe i Strauss, 2000) i „digitalni urođenici“ (Prensky, 2005).

Kako se kvaliteta života mladih izravno povezuje s načinom provođenja njihovog slobodnog vremena (Perasović i Bartoluci, 2008; Wang i Kao, 2006), a internet i društvene mreže postali su vodeća aktivnost u slobodnom vremenu adolescenata, nametnula se potreba istraživanja odnosa između aktivnosti u slobodnom vremenu, stavova o društvenim mrežama i kvalitete njihovog života.

CIJ I ZADATCI ISTRAŽIVANJA

Cilj je ovog istraživanja bio ispitati i objasniti obilježja i prediktorsku ulogu slobodnog vremena i društvenih mreža u samoprocjeni kvalitete života srednjoškolaca.

Zadaci istraživanja bili su ispitati kakav je odnos između demografskih obilježja srednjoškolaca, aktivnosti kojima se bave u slobodno vrijeme i samoprocjene kvalitete njihovog života, ispitati postoje li razlike u samoprocjeni kvalitete života s obzirom na spol, mjesto življenja i vrstu škole koju pohađaju te postoji li razlika u učestalosti korištenja društvenim mrežama s obzirom na spol učenika.

Krenulo se od pretpostavke da su demografska obilježja ispitanika i aktivnosti u slobodnom vremenu statistički značajni prediktori kvalitete života učenika, da ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni kvalitete života s obzirom na spol, mjesto življenja i vrstu škole koju pohađaju te da ne postoji razlika u učestalosti korištenja društvenih mreža s obzirom na spol učenika.

UZORAK

Uzorak čine učenici od 1. do 4. razreda srednje škole, različitih smjerova, iz urbanih i ruralnih područja Zagreba i Zagrebačke županije.

Od ukupnog broja ispitanika (N = 150) 58 je muškog (39%) i 92 ženskog spola (61%). Dob ispitanika je od 14 do 19 godina, najviše je anketirano petnaestgodišnjaka i sedamnaestgodišnjaka. Prosječna je dob anketiranih učenika $16,3 \pm 1,14$ godina, dok je medijan 16. Od ukupnog broja u gradu živi 85 ispitanika (57%), dok njih 65 (43%) živi u selu. Najviše ispitanih učenika pohađa gimnaziju (25%), slijede polaznici škole za modu i dizajn (23%), ostali smjerovi jesu hotelijersko-turistički tehničar (14%), prodavač (14%), kuhar, konobar, slastičar (11%), ekonomska škola (10%) te polaznici centra za obrazovanje (2%). Prema općem uspjehu u prethodnom razredu u istraživanju je sudjelovao 1 ispitanik s negativnim općim uspjehom u prethodnom razredu, 3 ispitanika s dovoljnim, 42 učenika s dobrim, 66 učenika s vrlo dobrim i 38 učenika s odličnim uspjehom. Kao što je vidljivo, najčešća ocjena učenika bila je vrlo dobar (kod 44% učenika) koliko iznosi i medijan.

INSTRUMENTI I POSTUPAK PRIKUPLJANJA PODATAKA

Za potrebe ovog istraživanja formiran je anketni upitnik koji se sastojao od sociodemografskih pitanja koja su se odnosila na dob, spol, mjesto življenja, vrstu škole, školski uspjeh u prethodnom razredu. Ispitana je prosječna količina slobodnog vremena dnevno, korištenje društvenim mrežama, vrste društvenih mreža kojima se koriste, broj sati dnevno provedenih na društvenim mrežama i u koje svrhe. Upitnik čine i tri preuzeta i povratno prevedena instrumenta uz dopuštenje njihovih autora: *Skala aktivnosti u slobodnom vremenu* (Deci i Ryan, 1989) koja se sastoji od dvadeset jedne tvrdnje Likertove skale od pet stupnjeva (od 1= uopće se ne slažem do 5= u potpunosti se slažem), *Skala stavova o društvenim mrežama* koja je modificirana *Skala stavova o Internetu* (Tsai, Lin i Tsai, 2001) koja se sastoji se od ukupno osamnaest mani-

festnih tvrdnji Likertove skale od pet stupnjeva (1 = u potpunosti se ne odnosi na mene do 5 = u potpunosti se odnosi na mene) i *Skala kvalitete života* (Wang i Kao, 2006) koju čini devetnaest tvrdnji Likertove skale od pet stupnjeva od (1 = uopće se ne slažem do 5 = u potpunosti se slažem).

Anketni upitnici ispunjavani su u školama u neposrednom kontaktu ispitivačice i ispitanika.

Prikupljeni podatci uneseni su u SPSS datoteku i na osnovi te datoteke izvedene su statističke analize. Korištena je deskriptivna statistika (postotci, srednje vrijednosti, mjere disperzije) te inferencijalne metode statističke analize (hi-kvadrat test, t-test i F-test razlike između aritmetičkih sredina).

REZULTATI I RASPRAVA

Anketirani učenici najčešće imaju po pet sati slobodnog vremena dnevno, a prosjek sati iznosi $4,55 \pm 2,59$ dok je medijan 4. Taj je podatak u skladu s podacima o broju sati slobodnog vremena dnevno u prethodnim istraživanjima (Hanžek, Holenko, Kojađin, Kolesarić i Morić, 2013; Ilišin, Marinović-Bobinac i Radin, 2001). Učenici su dosta heterogeni s obzirom na broj sati slobodnog dnevnog vremena. Broj sati varira od nula do nerealnih 12 sati te je koeficijent varijacije povišen, iznosi 57%. Distribucija učenika s obzirom na broj sati slobodnog vremena nije slična normalnoj distribuciji kako to pokazuju rezultati Kolmogorov-Smirnovljevog testa ($z = 1,846$ $p = 0,002$).

Na pitanje koriste li se društvenim mrežama potvrdno je odgovorilo 144 učenika (96%), četiri učenika ih ne koristi, dok dva učenika nisu dala odgovor, stoga je u nekim rezultatima iskazana suma frekvencija od 144, a ne 150.

Tablica 1. Društvene mreže kojima se učenici koriste (N = 150)

Vrsta društvene mreže	br. uč.	% uč.
Instagram	128	85
Facebook	80	53
Snapchat	70	47
Twitter	22	15
WhatsApp	17	11
Viber	11	7
Messenger	8	5
Discord	7	5
YouTube	7	5
Reddit	3	2
ostale mreže	2	1

Učenici se u najvećem postotku koriste društvenom mrežom Instagram. Iako je Facebook vodeća mreža prema broju korisnika u Hrvatskoj, broj korisnika Instagrama u velikom je porastu (Arbona, 2018). To se svakako primjećuje i kod populacije učenika srednjih škola.

Pokazalo se da najveći broj ispitanika koristi dvije ili tri društvene mreže. Medijan je dva i prosjek od $2,4 \pm 0,98$, a dnevno koristeći se društvenim mrežama provode u prosjeku 2,3 sata. Najveći se broj ispitanika izjasnio da se koriste mrežama tri i više sati dnevno (41%), zatim dva sata (30%), jedan sat (18%), manje od jednog sata (8%) i tri učenika ili se njima uopće ne koriste.

Pokazala se statistički značajna povezanost između spola i vremena dnevnog korištenja društvenim mrežama ($\chi^2 = 16,166$; $N = 147$; $df = 3$; $p = 0,001$). Učenice se više koriste društvenim

mrežama od učenika. Prosjek za ispitanike muškog spola iznosi približno 1,9 sati dnevno, a za ispitanike ženskog spola približno 2,5 sata dnevno. Te su aritmetičke sredine statistički značajno različite ($t = 3,547$; $p = 0,001$) (Tablica 2).

Tablica 2. Ispitanici prema spolu i broju sati dnevnog korištenja društvenim mrežama (N = 147)

Vrijeme korištenja društvenim mrežama	muški	ženski	ukupno	% muški	% ženski
manje od 1 sata tj.	8	5	13	14	6
1 sat dnevno	18	9	27	31	10
2 sata dnevno	14	31	45	25	34
3 i više sati dnevno	17	45	62	30	50
Ukupno	57	90	147	100	100

Kao najčešću svrhu korištenja društvenim mrežama navode kontakte s prijateljima putem pričaonice (*chat*) ili poruka (40,5% slučajeva) te pregledavanje fotografija i videozapisa (27,5% slučajeva) što čini 2/3 od svih navedenih načina korištenja. Ovi su podatci u skladu s podacima istraživanja koje su proveli Ilišin, Bouillet, Gvozdanović i Potočnik (2013). Navedeno potvrđuje činjenicu da se mladi koriste društvenim mrežama kako bi produžili susrete sa svojim prijateljima i što više bili u kontaktu (Boyd, 2014).

Rezultati deskriptivne statističke analize podataka o aktivnostima u slobodnom vremenu (Tablica 3) pokazuju ekstremno niske (1,65) kao i ekstremno visoke (4,61) vrijednosti aritmetičkih sredina.

Tablica 3. Rezultati deskriptivne statističke analize podataka o aktivnostima u slobodnom vremenu (N = 150)

Red. br.	Tvrđnja	Broj ispitanika	Aritmetička sredina	Standardna devijacija	Koeficijent varijacije
1.	Sam/sama odabirem aktivnosti koje želim raditi u slobodno vrijeme.	150	4,52	0,757	17
2.	Volim ljude s kojima provodim slobodno vrijeme.	150	4,61	0,665	14
3.	Mislim da nisam jako dobar/dobra u onome što radim u slobodno vrijeme. N	150	2,51	1,284	51
4.	Osjećam stres dok se bavim aktivnostima u slobodnom vremenu. N	150	1,71	1,046	61
5.	Osobe koje poznajem kažu da sam dobar/dobra u onome što radim u slobodno vrijeme.	150	3,70	0,995	27
6.	Slažem se s ljudima koje susrećem na aktivnostima u slobodno vrijeme.	150	4,09	1,016	25
7.	Uglavnom sam/sama provodim slobodno vrijeme.	150	2,61	1,219	47
8.	Osjećam se slobodnim/slobodnom izraziti svoje ideje i mišljenja za vrijeme aktivnosti u slobodnom vremenu.	150	4,18	0,935	22
9.	Ljude s kojima provodim slobodno vrijeme smatram prijateljima.	150	4,45	0,864	19
10.	Aktivnostima kojima se bavim u slobodnom vremenu naučim nove i zanimljive stvari.	150	3,76	1,060	28
11.	U svoje slobodno vrijeme moram raditi ono što mi drugi kažu. N	150	1,78	1,022	57

12.	Ljudi s kojima provodim slobodno vrijeme brinu o meni.	150	3,85	1,032	27
13.	Mislim da sam dobar/dobra u onome čime se bavim u slobodno vrijeme.	150	4,08	0,901	22
14.	Osobe s kojima obično provodim slobodno vrijeme brinu o tome kako se osjećam.	150	3,77	1,100	29
15.	Nemam puno prilike pokazati koliko sam dobar u onome čime se bavim u slobodno vrijeme.	150	2,97	1,144	39
16.	Među ljudima s kojima provodim slobodno vrijeme nema mnogo onih koje smatram dobrim prijateljima. N	150	2,21	1,200	54
17.	U slobodno vrijeme osjećam se usamljeno. N	150	1,87	1,085	58
18.	Ne sviđaju mi se ljudi s kojima provodim slobodno vrijeme. N	150	1,65	0,983	60
19.	Često se ne osjećam dobro u aktivnostima u slobodno vrijeme. N	150	1,99	1,240	62
20.	Nemam često priliku reći što želim raditi u slobodno vrijeme. N	150	2,13	1,213	57
21.	Ljudi s kojima provodim slobodno vrijeme uglavnom se prijateljski odnose prema meni.	150	4,19	0,986	24

Kao što vidimo, najniže ocijenjene tvrdnje negativno su formulirane, stoga su njihove modalne vrijednosti 1 (označene sa N) i idu u prilog najviše ocijenjenim tvrdnjama. Iz ovih podataka vidimo da srednjoškolci imaju autonomiju u odabiru aktivnosti u slobodnom vremenu, da provode vrijeme s osobama koje smatraju prijateljima i koje vole, da se u slobodno vrijeme osjećaju dobro i ugodno, bez stresa. Oni smatraju da su dobri i uspješni u aktivnostima kojima se bave u slobodno vrijeme, da imaju priliku izraziti svoje mišljenje i da ih okolina uvažava, te se uočava njihovo međusobno prijateljstvo i povezanost.

Tablica 4. Rezultati deskriptivne statističke analize podataka o stavovima o društvenim mrežama (N = 150)

Red. Br.	Tvrdnja	Broj ispitanika	Aritmetička sredina	Standardna devijacija	Koeficijent varijacije
1.	Društvene mreže ono što radim čine interesantnijim i maštovitijim.	150	3,63	1,115	31
2.	Društvene mreže šire moje obzore.	150	3,54	1,202	34
3.	Društvene mreže čine veliki doprinos ljudskom životu.	150	3,21	1,255	39
4.	Društvene mreže pomažu mi da dobijem potrebne i važne informacije.	150	3,90	1,022	26
5.	Društvene mreže čine društvo naprednijim.	150	3,15	1,292	41
6.	Ustručavam se koristiti društvenim mrežama da se ne osramotim.	150	1,94	1,211	62
7.	Ako imam priliku koristiti se društvenim mrežama, bojim se da ne napravim neku štetu.	150	1,99	1,204	61
8.	Društvene mreže mi izazivaju nelagodu.	150	1,67	0,980	59
9.	Korištenje društvenih mreža mi je dosadno.	150	1,91	1,223	64
10.	Nisam baš sigurna/siguran u ono što radim putem društvenih mreža.	150	1,83	1,032	56
11.	Vjerojatno mogu naučiti većinu stvari koje trebam znati o društvenim mrežama.	150	3,23	1,238	38
12.	Trebam iskusnu osobu u blizini kada se koristim društvenim mrežama.	150	1,51	1,008	67

13.	Kada naiđem na problem koristeći se društvenim mrežama, obično to mogu nekako riješiti.	150	3,70	1,174	32
14.	Ne trebam nikoga da mi govori o najboljim načinima korištenja društvenim mrežama.	150	3,57	1,472	41
15.	Mogu se koristiti društvenim mrežama samostalno, bez ičije pomoći.	150	4,47	0,960	21
16.	Koristim se društvenim mrežama u školi samo kada se to od mene traži.	150	2,77	1,467	53
17.	Redovito se koristim društvenim mrežama u školi.	150	3,17	1,435	45
18.	Provodim puno vremena koristeći se društvenim mrežama.	150	3,52	1,289	37

Deskriptivni pokazatelji podataka o stavovima o društvenim mrežama (N = 150) pokazuju da mladi smatraju društvene mreže korisnima, smatraju ih važnim sredstvom informiranja, čine njihov život interesantnijim i maštovitijim i društvo čine naprednijim. Većina se smatra kompetentnima za samostalno korištenje društvenim mrežama, one im one ne izazivaju nelagodu, sigurni su u ono što rade putem društvenih mreža, nisu im dosadne i nemaju nikakvih bojazni služeći se njima. Svojim su odgovorima pokazali da i sami uočavaju da dosta vremena provode koristeći se društvenim mrežama.

Što se tiče disperzije odgovora ispitanika ona je osrednja ili povećana (koeficijenti varijacije kreću se između 26% i 67%). Ispitanici su s obzirom na svoje stavove o društvenim mrežama relativno homogeni ili umjereno heterogeni.

Tablica 5. Rezultati deskriptivne statističke analize podataka o samoprocjeni kvalitete života (N = 150)

Red. br.	Tvrđnja	Broj ispitanika	Aritmetička sredina	Standardna devijacija	Koeficijent varijacije
1.	Uživam u životu.	150	4,05	1,067	26
2.	Moj život ima smisao.	150	3,95	1,183	30
3.	Imam sposobnost koncentracije.	150	3,71	1,096	30
4.	Osjećam se sigurno u svakodnevnom životu.	150	4,05	1,077	27
5.	Živim u zdravom okruženju.	150	3,99	1,046	26
6.	Imam dovoljno energije za život.	150	3,97	1,144	29
7.	Zadovoljan/zadovoljna sam svojim spavanjem.	150	3,37	1,495	44
8.	Mogu prihvatiti svoj vanjski izgled.	150	3,90	1,268	33
9.	Imam dovoljno novca.	150	4,03	0,937	23
10.	Lako dobivam dnevne informacije.	150	4,11	1,004	24
11.	Imam slobodnog vremena.	150	4,07	1,103	27
12.	Zadovoljan/zadovoljna sam podrškom svojih prijatelja.	150	4,17	1,054	25
13.	Zadovoljan/zadovoljna sam svojom sposobnošću obavljanja rutinskih dnevnih aktivnosti.	150	3,95	1,009	26
14.	Zadovoljan/zadovoljna sam svojim radnim sposobnostima.	150	4,00	1,023	26
15.	Zadovoljan/zadovoljna sam sobom.	150	4,08	0,980	24
16.	Zadovoljan/zadovoljna sam svojim međuljudskim odnosima	150	4,08	1,046	26
17.	Zadovoljan/zadovoljna sam svojim životnim uvjetima.	150	4,39	0,919	21
18.	Zadovoljan/zadovoljna sam brigom za moje zdravlje.	150	4,26	0,951	22
19.	Zadovoljan/zadovoljna sam svojom mobilnošću.	150	4,08	1,065	26

Čak sedamnaest tvrdnji o kvaliteti života (Tablica 5) srednjoškolci su pretežno prihvatili s najvećim stupnjem prihvaćanja (5 = u potpunosti se slažem). Iznimka su samo dvije tvrdnje, tvrdnja 3 i tvrdnja 13, kod kojih je najveća apsolutna frekvencija za jedan stupanj niža (4 = uglavnom se slažem).

Možemo zaključiti da su uglavnom zadovoljni kvalitetom života. To potvrđuju prethodna istraživanja (Ilišin, Bouillet, Gvozdanović i Potočnik, 2013; Ilišin i Spajić Vrkaš, 2015) čiji podatci također pokazuju da su mladi zadovoljni svojim životom. Najniže su aritmetičke sredine, iako su i one dosta visoke, kod dviju tvrdnji: *Zadovoljan/zadovoljna sam svojim spavanjem* i *Imam sposobnost koncentracije*. Najveće su zadovoljstvo iskazali kod dviju tvrdnji: *Zadovoljan/zadovoljna sam brigom za moje zdravlje* i *Zadovoljan/zadovoljna sam svojim životnim uvjetima*.

Možemo zaključiti da su ispitani učenici zadovoljni sobom, svojom radnom sposobnošću i međuljudskim odnosima. Smatraju da njihov život ima smisao, uživaju u životu, uglavnom imaju dobru mogućnost koncentracije i dovoljno životne energije. Dobro prihvaćaju svoj vanjski izgled. Smatraju se informiranima i imaju vremena za sebe i aktivnosti po vlastitim željama. Zadovoljni su životnim uvjetima, mobilnošću i zdravstvenom skrbi.

Nešto niže ocijenjena tvrdnja o zadovoljstvu spavanjem u skladu je s njihovom dobi. Ne začuđuje niža procjena zadovoljstva spavanjem jer adolescenti progresivno kasnije odlaze na spavanje te zbog škole i drugih obaveza nemaju dovoljno sna, a optimalna alertnost u adolescenciji zahtijeva u prosjeku devet sati sna svake noći (Carskadon i Acebo, 2002; prema Escibano, Diaz-Morales, Delgado i Collado, 2012). Posljedica nedovoljnog sna je umor koji može biti povezan s uočavanjem nedovoljne koncentracije, a jedan je od problema u adolescenciji depresija koja se manifestira na različite načine, a jedan od pokazatelja je i gubitak koncentracije (Žitnik i Maglica, 2002) što, kako vidimo, adolescenti i sami uviđaju. Po samoprocjeni kvalitete života dosta su homogeni (koeficijenti varijacije kreću se između 21% i 44%).

Za potrebe analize pouzdanosti deset je tvrdnji iz skale o aktivnostima u slobodnom vremenu rekodirano budući da su te tvrdnje izrečene u negativnom obliku (tvrdnje 3, 4, 7, 11, 15, 16, 17, 18, 19 i 20). Nakon toga izvedena je analiza pouzdanosti (*Reliability Analysis*) triju skala sa 21, 18 odnosno 19 čestica (*items*).

Tablica 6. Rezultati analize pouzdanosti po skupinama varijabli

Red. br.	Skupina varijabli	Pripadajuće varijable	N	Koefic. pouzd. α^1	Poželjno brisanje varijabli ²	Najmanji koef. korelacije među varijablama ³	Pouzdanost
1.	Skala aktivnosti u slobodnom vremenu	sv1 do sv21	150	0,815	sv7 i sv15	nema ispod 0,181	dobra
2.	Skala stavova o društvenim mrežama	dm1 do dm18	150	0,643	dm7 do dm10 te dm13 do dm16	-0,066	zadovolj.
3.	Skala kvalitete života	kv1 do kv19	150	0,928	nema	nema ispod 0,394	visoka

¹ Cronbach alpha manji od 0,6 smatra se nezadovoljavajućom pouzdanosti, veći od 0,7 znači zadovoljavajuću pouzdanost, veći od 0,8 znači dobru pouzdanost, a veći od 0,9 znači visoku pouzdanost (Turjačanin, 2006, 137)

² Ako bi brisanje neke od varijabli povećalo pouzdanost, tada je ovdje navedena varijabla koju bi trebalo brisati.

³ Ako se u analizi pouzdanosti dobiva koeficijent korelacije manji od 0,15, tada se radi o varijabli sa lošom diskriminativnosti koja snižava pouzdanost.

Ta je analiza napravljena alfa modelom po pojedinim skupinama varijabli (Tablica 6). Prihvaćanje pojedinih tvrdnji međusobno je dobro usklađeno po skalama. Isključivanje pojedinih varijabli vrlo bi malo povećalo pouzdanost pa to isključivanje nije učinjeno.

Provjera normalnosti raspodjele triju numeričkih varijabli (skala) provedena je pomoću Kolmogorov-Smirnovljevog testa (Tablica 7). Ustanovljeno je da su sve tri distribucije slične normalnoj ($p > 0,05$) što znači da je kod primjene inferencijalne statističke analize moguće koristiti parametrijske testove.

Tablica 7. Rezultati provjere normalnosti raspodjele kod triju omjernih varijabli (N = 150)

Red. br.	Varijable za koje je provedeno testiranje normalnosti raspodjele pomoću KS testa	N	Z	p	Distribucija je približno normalna
1.	Aktivnosti u slobodno vrijeme (skala1)	150	0,874	0,429	da
2.	Stavovi o društvenim mrežama (skala2)	150	0,975	0,298	da
3.	Kvaliteta života (skala3)	150	1,149	0,143	da

Tablica 8. Rezultati deskriptivne statističke analize triju omjernih varijabli (N = 150)

Red. br.	Deskriptivni pokazatelj	Skala 1 (slobodno vrijeme)	Skala 2 (društvene mreže)	Skala 3 (kvaliteta života)
1.	Aritmetička sredina	3,99	2,93	4,01
2.	Medijan	4,00	2,94	4,03
3.	Najmanja vrijednost	2,81	1,39	1,74
4.	Najveća vrijednost	4,95	4,50	5,00
5.	Standardna devijacija	0,483	0,455	0,716
6.	Koeficijent varijacije	12%	16%	18%

Pomoću t-testa utvrđene su razlike u slaganju s tvrdnjama o aktivnostima u slobodnom vremenu, stavovima o društvenim mrežama i kvaliteti života s obzirom na spol. Razlike u slaganju s tvrdnjama o aktivnostima u slobodnom vremenu, stavovima o društvenim mrežama te kvaliteti života s obzirom na završni opći uspjeh u prethodnom razredu i na dob provjerene su analizom varijance (F-testom). Rezultati su pokazali (Tablica 9) da između muških i ženskih ispitanika ne postoji statistički značajna razlika u pogledu aktivnosti u slobodnom vremenu ($p = 0,928$) niti u pogledu njihovih stavova o društvenim mrežama ($p = 0,577$). Međutim postoji statistički značajna razlika u pogledu njihove procjene kvalitete života ($p = 0,001$). Muški ispitanici dali su statistički značajno bolju procjenu kvalitete svog života u odnosu na ispitanice ($4,24 > 3,87$).

Između anketiranih ispitanika različitog općeg uspjeha u prethodnom razredu ne postoji statistički značajna razlika u pogledu aktivnosti u slobodnom vremenu ($p = 0,522$), stavova o društvenim mrežama ($p = 0,890$) niti u pogledu procjene kvalitete njihova života ($p = 0,857$).

Ne postoji ni statistički značajna razlika u aktivnostima u slobodnom vremenu ($p = 0,786$), stavovima o društvenim mrežama ($p = 0,354$) i samoprocjeni kvalitete života ($p = 0,158$) s obzirom na dob učenika.

Tablica 9. Rezultati t-testova i F-testova usporedbe aritmetičkih sredina⁴

Red. br.	Varijabla	Grupa ispitan.	Br. uč.	Aritm. sredina	Stand. devij.	t ili F	p
1.	Aktivnosti u slobodno vrijeme (skala 1)	muški	58	3,95	0,428	t = 0,091	0,928
		ženski	92	3,95	0,428		
2.	Stavovi o društvenim mrežama (skala 2)	muški	58	2,96	0,573	t = 0,559	0,577
		ženski	92	2,91	0,363		
3.	Kvaliteta života (skala 3)	muški	58	4,24	0,700	t = 3,244	0,001***
		ženski	92	3,87	0,690		
4.	Aktivnosti u slobodno vrijeme (skala 1)	ocjena 2	3	3,89	0,500	F = 0,754	0,522
		ocjena 3	42	3,97	0,463		
		ocjena 4	66	3,90	0,414		
		ocjena 5	38	4,03	0,405		
5.	Stavovi o društvenim mrežama (skala 2)	ocjena 2	3	2,89	0,419	F = 0,210	0,890
		ocjena 3	42	2,97	0,488		
		ocjena 4	66	2,92	0,400		
		ocjena 5	38	2,90	0,524		
6.	Kvaliteta života (skala 3)	ocjena 2	3	3,96	0,806	F = 0,256	0,857
		ocjena 3	42	3,93	0,828		
		ocjena 4	66	4,04	0,652		
		ocjena 5	38	4,07	0,712		
7.	Aktivnosti u slobodno vrijeme (skala 1)	15 god.	51	3,97	0,402	F = 0,354	0,786
		16 god.	26	3,94	0,399		
		17 god.	51	3,98	0,423		
		18 god.	18	3,87	0,509		
8.	Stavovi o društvenim mrežama (skala 2)	15 god.	51	2,86	0,417	F = 1,093	0,354
		16 god.	26	2,93	0,544		
		17 god.	51	2,94	0,444		
		18 god.	18	3,08	0,458		
9.	Kvaliteta života (skala 3)	15 god.	51	4,18	0,729	F = 1,758	0,158
		16 god.	26	4,10	0,652		
		17 god.	51	3,91	0,718		
		18 god.	18	3,84	0,645		

Tablica 10. Rezultati t-testa usporedbe aritmetičkih sredina

Red. br.	Varijabla	Grupa ispitanika	N ₁ N ₂	Aritm. sredina	Stand. devij.	t	p
1.	Kvaliteta života	selo	65	4,09	0,654	1,172	0,243
		grad	85	3,95	0,758		

Rezultat t-testa (Tablica 10) pokazuje da ne postoji statistički značajna razlika u samo-procjeni kvalitete života srednjoškolaca s prebivalištem u gradu u odnosu na one s prebivalištem na selu ($p = 0,243$).

Korelacijska analiza među varijablama: *Broj korištenih društvenih mreža*, *Broj sati dnevnog korištenja društvenim mrežama* i *Prosječni dnevni broj sati slobodnog vremena* i *Samo-*

⁴ Iz analize pod 4, 5 i 6 isključen je jedan učenik sa ocjenom 1.

Iz analize pod 7, 8 i 9 isključen je jedan učenik sa 14 godina i tri učenika sa 19 godina.

procjene kvalitete života učenika (Tablica 11) pokazuje da je za sva tri para varijabli korelacija slaba i nije statistički značajna ($p > 0,05$). Nije ustanovljena veza između navedenih varijabli i samoprocjene kvalitete života učenika.

Tablica 11. Rezultati korelacijske analize

Red. br.	Varijable	N	Spearmanov koeficijent korelacije (r_s)	p
1.	Broj korištenih društvenih mreža Kvaliteta života (skala3)	147	0,06	0,456
2.	Broj sati dnevnog korištenja društ.v.mreža Kvaliteta života (skala3)	147	-0,05	0,532
3.	Pros.j.dnevni broj sati slobodnog vremena Kvaliteta života (skala3)	150	0,05	0,515

Jednofaktorskom analizom varijance utvrđeno je da učenici/učenice različitih školskih smjerovrazličito procjenjuju kvalitetu svog života ($p = 0,035$).

Tablica 12. Rezultati F-testova usporedbe aritmetičkih sredina ($N = 147$)⁵

R b	Varijabla	Škola	Broj učen.	Aritm. sredina	Stand. devij.	F	p
1.	Kvaliteta života	gimnazija	38	3,99	0,727		
		hotelijersko-turistička	22	4,36	0,542		
		ekonomska	15	3,74	0,748		
		prodavač	21	4,20	0,600		
		kuhar, konobar, slastičar	17	4,04	0,759		
		škola za modu i dizajn	34	3,80	0,758	2,468	0,035*

Najnižu samoprocjenu kvalitete života imaju ispitanici ekonomskog i modno-dizajnerskog smjera, dok najvišu kvalitetu života procjenjuju učenici hotelijersko-turističkog smjera te smjera prodavač. Pomoću LSD (*Least Significant Difference*) post hoc testa utvrđeno je da postoji statistički značajna razlika u procjeni kvalitete života između ispitanika hotelijersko-turističke i ekonomske škole ($p = 0,009$), između polaznika hotelijersko-turističke škole i škole za modu i dizajn ($p = 0,004$) te između polaznika škole za prodavače i škole za modu i dizajn ($p = 0,044$).

Kako su se u dosadašnjim analizama kvalitete života spol i vrsta škole pokazale relevantnim varijablama, pomoću dvofaktorske analize provjeren je takav nalaz.

Tablica 13. Rezultati analize varijance (ANOVA) za kvalitetu života kao zavisnu kvantitativnu varijablu ($N = 147$)⁶

Kvalitativna varijabla	Suma kvadrata	df	Sredine kvadrata	F	p
spol	4,312	1	4,312	9,429	0,003
vrsta škole	4,854	5	0,971	2,123	0,066
spol * vrsta škole	3,070	5	0,614	1,343	0,250

⁵ Iz ove su analize isključena su tri učenika iz Centra za obrazovanje zbog premale frekvencije

⁶ Iz ove su analize isključena tri učenika iz Centra za obrazovanje zbog premale frekvencije.

Dobiveni rezultati upućuju na tri zaključka:

- 1) Postoji statistički značajan utjecaj spola na samoprocjenu kvalitete života (zanemarujući vrstu škole). Ispitanici muškog spola pokazuju veće zadovoljstvo kvalitetom života od ispitanica ($4,27 > 3,85$) i ta je razlika statistički značajna ($p = 0,003$).
- 2) Ne postoji statistički značajan utjecaj vrste škole na samoprocjenu kvalitete života (zanemarujući spol). Ispitanici ekonomske škole najniže procjenjuju kvalitetu života, dok ispitanici hotelijersko-turističke škole najvišom procjenjuju kvalitetu života ($3,74 < 4,36$), no te razlike nisu statistički značajne.
- 3) Ne postoji statistički značajna interakcija između spola, vrste škole i samoprocjene kvalitete života ($p = 0,250$).

Veći uzorak u istraživanju vjerojatno bi pokazao i statistički značajan utjecaj vrste škole na kvalitetu života (p vrijednost od 0,066 je vrlo blizu granične vrijednosti od 0,05).

U svrhu utvrđivanja ovisnosti samoprocjene kvalitete života o demografskim obilježjima ispitanika (dob i spol), aktivnostima u slobodno vrijeme i stavovima o društvenim mrežama, primijenjena je hijerarhijska regresijska analiza kako bi se uočio doprinos demografskih obilježja takvoj, eventualnoj, ovisnosti. U ovom modelu regresijske analize status i redoslijed uključivanja pojedinih varijabli te njihove aritmetičke sredine su sljedeće:

Zavisna varijabla Y	kvaliteta života	4,01
Nezavisna varijabla X_1	dob ispitanika	16,29
Nezavisna varijabla X_2	spol ispitanika	1,61
Nezavisna varijabla X_3	aktivnosti u slobodno vrijeme	3,95
Nezavisna varijabla X_4	stavovi o društvenim mrežama	2,93

ANOVA analizom dobiveni su rezultati ($F = 14,810$; $p < 0,001$) koji pokazuju značajnost koeficijenta multiple korelacije. Između *Kvalitete života* kao zavisne varijable i četiriju (naprijed navedenih) nezavisnih varijabli X_1 , X_2 , X_3 i X_4 postoji osrednja, pozitivna i statistički značajna korelacija (koeficijent korelacije (R) = 0,539). Koeficijent determinacije (R^2) = 0,290 što znači da je vezom između promatrane zavisne varijable Y i nezavisnih varijabli X_1 , X_2 , X_3 i X_4 objašnjeno 29,0% odstupanja pa je po tome model multiple regresije slabije reprezentativnosti. Korigirani koeficijent determinacije (*Adjusted R Square*) je 0,270.

Tablica 14. Pregled rezultata hijerarhijske regresijske analize (N = 150)

Model i varijabla u modelu	Nestandardizirani koeficijenti		Standardizirani koeficijent beta	t	p^7
	B	stand. greška			
1 konstanta	6,361	0,808		7,872	<0,001***
dob	-0,115	0,052	-0,183	-2,220	0,028*
spol	-0,294	0,121	-0,201	-2,438	0,016*
2 konstanta	2,832	0,921		3,076	0,003**
dob	-0,097	0,047	-0,154	-2,064	0,041*
spol	-0,297	0,108	-0,202	-2,740	0,007**
<i>Aktivnosti u slobodnom vremenu</i>	0,719	0,118	0,429	6,092	<0,001***
<i>Stavovi o društvenim mrežama</i>	0,134	0,111	0,085	1,208	0,229

⁷ * statistička značajnost do 5%, ** statistička značajnost do 1%, *** statistička značajnost do 0,1%

S prve dvije nezavisne varijable objašnjeno je 9,7% , dok je sa druge dvije nezavisne varijable on 19,3%, što na kraju daje ukupni postotak objašnjene varijance u čitavom modelu od 29,0%. Model je u cjelini statistički značajan kako je već naprijed navedeno.

Od četiri nezavisne varijable tri su statistički značajne ($p < 0,05$). Značajnom se pokazala dob kao nezavisna varijabla X_1 ($p = 0,041$), spol kao nezavisna varijabla X_2 ($p = 0,007$) te aktivnosti u slobodnom vremenu kao nezavisna varijabla X_3 ($p < 0,001$). Samo se stav o društvenim mrežama kao nezavisna varijabla X_4 nije pokazao statistički značajnom varijablom ($p = 0,229$) pa je isključen iz jednadžbe multiple regresije. Stoga jednadžba multiple regresije glasi:

$$\hat{Y} = 2,832 - 0,097 X_1 - 0,297 X_2 + 0,719 X_3$$

Najveći relativni utjecaj na samoprocjenu kvalitete života imaju aktivnosti u slobodnom vremenu (beta koeficijent 0,719), dok najmanji utjecaj imaju godine života (beta koeficijent 0,097).

ZAKLJUČAK

Na temelju ovog istraživanja doznajemo da srednjoškolci imaju u prosjeku četiri sata slobodnog vremena dnevno i da imaju autonomiju u odabiru aktivnosti u slobodnom vremenu. Svoje slobodno vrijeme provode s osobama koje smatraju prijateljima i koje vole. U to vrijeme osjećaju se dobro i ugodno, bez stresa. Smatraju da su dobri i uspješni u aktivnostima kojima se bave u slobodno vrijeme, da imaju priliku izraziti svoje mišljenje i da ih okolina uvažava te se uočava njihovo međusobno prijateljstvo i povezanost.

Pokazalo se da se u vrlo velikom postotku (96%) koriste društvenim mrežama. Najviše korištena društvena mreža je Instagram, slijedi Facebook, Snapchat i ostale mreže. Ispitanici se najčešće koriste dvjema ili trima društvenim mrežama u prosjeku 2,3 sata dnevno. Postoji statistički značajna povezanost između spola i vremena korištenja društvenim mrežama dnevno. Ispitanici ženskog spola više vremena provode koristeći se društvenim mrežama od ispitanika muškog spola. Najčešća svrha korištenja društvenim mrežama jesu kontakti s prijateljima putem chata ili poruka i pregledavanje fotografija i videozapisa. Mladi u ovoj dobi smatraju da su društvene mreže korisne, da su važno sredstvo informiranja, da čine njihov život interesantnijim i maštovitijim, a društvo naprednijim. Većina se smatra kompetentnima za samostalno korištenje društvenim mrežama, one im ne izazivaju nelagodu, sigurni su u ono što rade pomoću njih, nisu im dosadne i nemaju nikakvih bojazni koristeći se njima.

Srednjoškolci izražavaju zadovoljstvo sobom, svojom radnom sposobnošću i međuljudskim odnosima. Smatraju da njihov život ima smisao, uživaju u životu, uglavnom imaju dobru mogućnost koncentracije i dovoljno životne energije. Dobro prihvaćaju svoj vanjski izgled. Smatraju se informiranima i imaju vremena za sebe i aktivnosti po vlastitim željama. Zadovoljni su životnim uvjetima, mobilnošću i zdravstvenom skrbi.

Demografska obilježja ispitanika i aktivnosti u slobodnom vremenu pokazali su se statistički značajnim prediktorima samoprocjene kvalitete života srednjoškolaca. Od ispitivanih varijabli u ovome istraživanju relativno najveći utjecaj na samoprocjenu kvalitete života imaju aktivnosti u slobodnom vremenu, što je u skladu s tvrdnjom da je način provođenja slobodnog vremena u izravnoj vezi s pokazateljima kvalitete života (Perasović i Bertoluci, 2008), a najmanji dob čiji je raspon u ovom istraživanju vrlo malen (14 – 19 god.). Stavovi učenika o društvenim mrežama nisu se pokazali statistički značajnima u samoprocjeni kvalitete života ispitanika. Također je utvrđeno da se učenici urbanih i ruralnih područja ne razlikuju u samoprocjeni kvalitete svog života. No uočava se da učenici različitih smjerova srednjih škola različito procjenjuju kvalitetu svog života, a postoji i statistički značajna razlika u pogledu procjene kvalitete života prema spolu. Ispitanici muškoga spola dali su značajno bolju procjenu kvalitete svog života u odnosu na djevojke (4,24 > 3,87).

Zbog veličine uzorka podatci dobiveni ovim istraživanjem ne mogu se generalizirati na opću populaciju, ali mogu biti korisne smjernice i poticaj za buduća istraživanja ovoga područja.

LITERATURA

- Arbona (2018) [INFOGRAFIKA] Koliko je Instagram korisnika u Hrvatskoj? <https://www.arbona.hr/blog/drustveni-marketing/infografika-koliko-je-instagram-korisnika-u-hrvatskoj/722>. Pristupljeno 8. svibnja 2018.
- Badrić, M., Prskalo, I. i Matijević, M. (2014). Primary school pupils' free time activities, *Croatian Journal of Education*, 17 (2), 299-331.
- Bouillet, D. (2006). Kvaliteta života mladih: odgovornost zajednice i/ili obitelji. U V. Ilišin (Ur.) *Mladi između želja i mogućnosti: Položaj, problemi i potrebe mladih Zagrebačke županije* (str. 27-92). Zagreb: Institut za društvena istraživanja.
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: the social lives of networked teens*. New Haven: Yale University Press.
- Byrne, T., Nixon, E, Mayock, P. & Whyte, J. (2006). *Free-time and leisure needs of young people living in disadvantaged communities*. Dublin: Combat Poverty Agency Working Paper Series.
- Car, S. (2010). Online komunikacija i socijalni odnosi učenika. *Pedagogijska istraživanja*, 7(2), 281-290.
- Car, S. (2013). Adolescencija 21. stoljeća: društvena uvjetovanost, temeljne karakteristike i pedagoški izazovi. *Pedagogijska istraživanja*, 10(2), 285-294.
- Caldwell, L.L., Baldwin, C.K., Walls, T. & Smith, E. (2004). Preliminary effects of a leisure education program to promote healthy use of free time among middle school adolescents. *Journal of Leisure Research*, 36(3), 310-335.
- Deci, E. L., Connell, J. P., i Ryan, R. M. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology*, 74, 580-590.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (2000): Explaining differences in societal levels of happiness: relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1(1), 41-78.
- Escribano, C., Diaz-Morales, J.F., Delgado, P., Collado, Ma.J. (2012). Morningness/eveningness and school performance among Spanish adolescents: Further evidence. *Learning and Individual Differences*, 22 (3), 409-413.
- Godbey, G. (2003). The Harried Leisure Class. Staffan Linder. *Journal of Leisure Research*. 32 (3), 91-106. Arlington: Parks & Recreation.
- Hanžek, D, Holenko, J., Kojadin, J., Kolesarić, J. i Morić, D. (2013). Istraživanje potreba mladih – slobodno vrijeme mladih. U E. Bužinkić (Ur.) *Znam, razmišljam, sudjelujem. 6. bilten studija i mladima i za mlade* (str. 56-103). Zagreb: Mreža mladih Hrvatske.
- Howe, N. i Strauss, W. (2000). *Millennials rising: the next great generation*. New York: Vintage Books.
- Huang, Y-T. (2013). A study on the relationships between leisure activity involvement, well-being, the benefits of serious leisure activity, and sports volunteer self-actualization in the changhua national games. *The Journal of Human Resource and Adult Learning*, 9(1), 12-25.
- Ilišin, V. (2000), Promjene u slobodnom vremenu mladih. *Napredak*, 141 (4), str. 419 – 429.
- Ilišin, V., Bouillet, D., Gvozdanović, A., Potočnik, D. (2013). *Mladi u vremenu krize: Prvo istraživanje IDIZ-a i Zaklade Friedrich Ebert o mladima*. Zagreb: Institut za društvena istraživanja u Zagrebu i Friedrich Ebert Stiftung.
- Ilišin, V., Marinović-Bobinac, A. i Radin, F. (2001). *Djeca i mediji*. Zagreb: IDIS.
- Ilišin, V. i Spajić Vrkaš, V. (2015) Potrebe, problemi i potencijali mladih u Hrvatskoj. (istraživački izvještaj)
- Iso-Ahola, S. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: Drown Company Publishers.

- Kovčo Vukadin, I. (2016). Zadovoljstvo životom: individualna i obiteljska perspektiva. *Kriminologija i socijalna integracija*, 24 (1).
- Larsen, J.T., McGraw, A.P. & Cacioppo, J.T. (2001). Can people feel happy and sad at the same time? *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 684-696.
- Leveresen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S., & Samdal, O. (2012). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(12), 1588–1599.
- Perasović, B. i Bartoluci, S. (2008). Slobodno vrijeme i kvaliteta života mladih. U Andrijašević, M. (Ur.), *Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije Kineziološka rekreacija i kvaliteta života* (str. 15-24). Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Prensky, M. (2005). Listen to the natives. Learning in the digital age. *Educational Leadership* 63(4), 8-13.
- Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i prakse. *Napredak*, 4, 403-409.
- Roberts, D. F., Foehr, U. G., Rideout, V. J. & Brodie, M. (1999). Kids and media at the new millennium: a comprehensive national analysis of children's media use. Menlo Park, CA: A Kaiser Family Foundation Report. Dostupno na <https://kaiserfamilyfoundation.files.wordpress.com/2013/01/kids-media-the-new-millennium-report.pdf>
- Roberts, D. F., Foehr, U. G. & Rideout, V. (2005). Generation M: media in the lives of 8–18-year-old. Kaiser Family Foundation Study. Dostupno na <https://kaiserfamilyfoundation.files.wordpress.com/2013/01/generation-m-media-in-the-lives-of-8-18-year-olds-report.pdf>.
- Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67. Cambridge, Massachusetts: Academic Press.
- Tapscott, D. (2008). *Grown Up Digital: How the Net Generation Is Changing Your World*. New York: McGraw-Hill.
- Tsai, C.-C., Lin, S. S. J. & Tsai, M.-J. (2001). Developing an internet attitude scale for high school students. *Computers & Education*, 37, 41-51.
- Wang, W-C. & Kao, C-H. (2006). An exploration of the relationships between free time management and the quality of life of wageearners in Taiwan. *World Leisure Journal*, 48 (1),24-33.
- Žitnik, E. i Maglica, T. (2002). *Bol i nada - Priručnik za prevenciju suicida kod mladih*. Split: Udruga Mi. Centar za prevenciju suicida.

Relationship Between Leisure Time and Quality of Life of High School Students

Abstract: Students' leisure time, and the use of social networks as one of its inherent elements, can play an important role in the quality of their life. The aim of the research is to look into the features and predictive role of free time as well as the usage of social networks in life quality of the high school students. Appropriate instruments were used to collect data – these include demographic data, as well as a Leisure-Time Activity Scale, Social Media Attitude Scale and a Quality of Life Scale. The research was conducted on a sample of students from different high schools (N=150) from both urban and rural areas of Zagreb and Zagreb county. The results indicate that the demographic features of the examinees and free time activities are statistically significant predictors of secondary-school students' quality of life. Social network opinions haven't shown any statistical significance in the examinee's self-assessment of their life quality. There is a statistical significance within the self-assessed life quality and the frequency of social network usage regarding the gender of the students.

The research has yielded descriptive characteristics of the definition of the high school students' quality of life and leisure time, and explained the predictive relationships among leisure time, social networks and individual features of students in the self-assessment of the quality of their lives.

Keywords: social networks, life quality, free time, high school students

Zusammenhang zwischen Freizeit und Lebensqualität von Schülern der Oberstufe

Zusammenfassung: Freizeit, und die mit ihr zusammenhängende Nutzung sozialer Netzwerke, kann in der Lebensqualität von Schülern der Oberstufe eine bedeutende Rolle spielen. Ziel der Untersuchung war es, die Eigenschaften und prädiktive Rolle von Freizeit und Nutzung sozialer Netzwerke in der Selbsteinschätzung der Lebensqualität von Schülern der Oberstufe zu erfragen. Für die Datenerhebung wurde ein Fragebogen benutzt, der außer den demographischen Daten auch die Skalen Freizeitaktivitäten, Meinungen über soziale Medien und Lebensqualität enthält. Die Untersuchung wurde auf einer Stichprobe von Schülern (N=150) unterschiedlicher Schulrichtungen aus städtischen und ländlichen Gebieten von Zagreb und der Zagreber Gespanschaft durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen, dass die demographischen Merkmale der Befragten und die Freizeitaktivitäten statistisch signifikante Prädiktoren der Selbsteinschätzung der Lebensqualität der befragten Schüler darstellen. Die Meinungen über soziale Medien stellten sich als nicht statistisch signifikant heraus. Es gibt einen statistisch signifikanten Unterschied zwischen der Selbsteinschätzung der Lebensqualität und der Frequenz der Nutzung sozialer Netzwerke in Bezug auf das Geschlecht der Schüler.

Die Untersuchung brachte deskriptive Merkmale der Bestimmung von Lebensqualität und Freizeit von Schülern der Oberstufe hervor und die prädiktiven Zusammenhänge von Freizeit, sozialen Netzwerken und individuellen Schülereigenschaften in der Selbsteinschätzung ihrer Lebensqualität wurden geklärt.

Schlüsselwörter: Soziale Netzwerke, Lebensqualität, Freizeit, Schüler der Oberstufe