OBLIKOVANJE SLOBODNOG VREMENA STUDENATA KAO PREDIKTOR ZADOVOLJSTVA ŽIVOTOM I AKADEMSKE KOMPETENCIJE NA STUDIJU

Katia Jurjako, Valnea Muzica i Ena Penava

(kjurjako@student.uniri.hr, vmuzica@student.uniri.hr, epenava@student.uniri.hr)

Studentsko znanstveno-istraživački rad

Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci (FFRI)

Rad je nastao u sklopu kolegija: Motivacija (3. godina prijediplomskog studija)

Nositelj kolegija/mentor: prof. dr. sc. Igor Kardum

Suradnik na kolegiju: dr. sc. Katarina Banov Trošelj

Svibanj, 2025.

Sažetak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost oblikovanja aktivnosti slobodnog vremena temeljenog na psihološkim potrebama s percipiranom kompetentnošću i zadovoljstvom životom studenata. U istraživanju je sudjelovalo 113 studenata različitih studijskih programa i različitih godina studija (*AS* = 21.02, *SD* = 2.42), od čega je bilo 19 studenata i 94 studentice. Ispitanici su rješavali upitnik, koji se sastojao od upitnika demografskih podataka, Skale oblikovanja aktivnosti slobodnog vremena temeljenog na potrebama, Skale percipirane kompetentnosti i Skale zadovoljstva životom. Dobivene su značajne korelacije između kompetentnosti na studiju i prosjeka ocjena na studiju, dimenzija oblikovanja slobodnog vremena temeljenog na potrebama (OSVtP) odvajanja, opuštanja, stjecanja vještina te zadovoljstva životom. Dobivene su i značajne korelacije između zadovoljstva životom i dimenzije oblikovanja slobodnog vremena vođenog temeljenog na potrebama opuštanja, autonomije, stjecanja vještina i pripadnosti. Prikupljeni su podaci obrađeni dvama hijerarhijskim regresijskim analizama. Kao značajni prediktori zadovoljstva životom dobiveni su prosjek ocjena na studiju, kompetentnosti na studiju i oblikovanje slobodnog vremena vođeno potrebom pripadnosti čime je značajno objašnjeno 41.5 % varijance. Kao značajni prediktori kompetentnosti na studiju dobiveni su prosjek ocjena na studiju, oblikovanje slobodnog vremena vođeno potrebom za opuštanjem i stjecanjem vještine čime je značajno objašnjeno 22.8 % varijance. Rezultati impliciraju da pojedine dimenzije oblikovanja slobodnog vremena vođeno potrebama predviđaju procijenjenu kompetentnost na studiju i zadovoljstvo životom. Stoga bi intervencije koje potiču studente na bavljenje aktivnostima slobodnog vremena koje zadovoljavaju njihove psihološke potrebe tijekom slobodnog vremena, mogle doprinijeti ne samo dobrobiti u privatnom već i u akademskom životu.

Ključne riječi: slobodno vrijeme, psihološke potrebe, percipirana kompetentnost, zadovoljstvo životom, studentiska populacija

CC BY

Uvod

Promjene u modernom životu dovele su do povećanja intenziteta rada i ubrzanosti društva što može predstavljati prijetnju za zdravlje i dobrobit pojedinca. To može rezultirati nakupljanjem mentalnog i fizičkog iscrpljenja što dovodi do veće potrebe za oporavkom. Slobodno je vrijeme najvažniji aspekt života u kojem se pojedinac može odmoriti od napora uzrokovanog poslom i obavezama (Rosa, 2013). Slobodno vrijeme odnosi se na razdoblje kada su pojedinci neopterećeni obvezama i mogu sami odlučivati što će raditi. Koristi slobodnog vremena utječu na nekoliko aspekata života, uključujući fizičko zdravlje te psihološku, socijalnu i ekonomsku dobrobit (Wang i sur., 2010). Jedna od podjela aktivnosti slobodnog vremena, koju su Lloyd i Auld (2002) razvili je na korištenje medija (npr. gledanje televizije, čitanje), socijalne aktivnosti (npr. posjećivanje prijatelja, odlazak na zabavu), vanjske aktivnosti (npr. hodanje, briga o vrtu), sportske aktivnosti (npr. fitnes, golf), kulturalne aktivnosti (npr. ples, kazalište) te hobiji (npr. šivanje, kolekcionarstvo). Angažiranjem u ugodnim, opuštajućim slobodnim aktivnostima, osobni resursi se mogu obnoviti, što može poboljšati funkcioniranje kako izvan posla, tako i na radnom mjestu (Sonnentag, 2003). Oblikovanje života izvan posla postaje sve važnije za povećanje optimalnog funkcioniranja. Prema Integrativnom modelu potreba za oblikovanje (Kujanpaa i sur., 2022), oblikovanje izvan posla definirano je kao proaktivne i samoinicirane promjene u životu izvan posla, kojima se zadovoljavaju psihološke potrebe i uključuje procese poput planiranja, postavljanja ciljeva i rješavanja problema.

Mnoge teorije naglašavaju važnost različitih potreba, međutim, sve dijele temeljnu ideju da ispunjenje psiholoških potreba doprinosi ljudskom blagostanju. Ova je ideja izražena u DRAMMA *(engl. Detachment, Relaxation, Autonomy, Mastery, Meaning, and Affiliation*) modelu (Newman i sur., 2014) psihološki potreba koji integrira postojeće potrebe i definira šest psiholoških potreba kao osnovne motivacijske mehanizme. DRAMMA model sastoji se od odvojenosti, opuštanja, autonomije, ovladavanja, smisla i pripadnosti (Tušl i sur., 2024). Na temelju oblikovanja slobodnog vremena i DRAMMA modela Kujanpaa i suradnici (2022) razvili su novu skalu za mjerenje organizacije vremena izvan posla (*engl.* Needs-based Off Job Crafting Scale, NOCS). Ova je ljestvica prvi instrument za mjerenje aktivnosti u životu izvan posla te uključuje više domena. Omogućuje bolje razumijevanje odnosa između posla i vremena izvan njega te kako procesi prilagodbe izvan posla doprinose dobrobiti u različitim životnim domenama. Ova se skala sastoji od dimenzije OSVtP odvajanja (mentalno isključivanje od misli i zadataka povezanih s poslom tijekom slobodnog vremena zaposlenika), dimenzije opuštanja (psiho-biološko opuštanje u kombinaciji s niskom aktivacijom i visokim pozitivnim afektom), dimenzije autonomije (osjećaj kontrole nad vlastitim životom, radnjama i izborima), dimenzije ovladavanja ili stjecanja vještina (doživljavanje stručnosti i spretnosti u zadacima u kojima osoba sudjeluje prema), dimenzije stvaranja smisla (doživljavanje osjećaja svrhe i značaja u vlastitom životu i aktivnostima) i dimenzije pripadnosti (osjećaj bliske povezanosti i emocionalne povezanosti s ljudima) (Kujanpaa i sur., 2020).

Važna teorija za razumijevanje ljudske motivacije i samoregulacije ponašanja je Teorija samoodređenja koja naglašava važnost evoluiranih unutarnjih resursa ljudi za razvoj osobnosti i samoregulaciju ponašanja (Ryan i sur, 1997). Teorija samoodređenja izdvaja tri temeljne ljudske potrebe – za kompetentnošću, autonomijom i povezanošću. Praktična važnost ove teorije je ta što može pridonijeti ne samo formalnom znanju o uzrocima ljudskog ponašanja, već i dizajnu socijalnih okruženja koja optimiziraju razvoj, performanse i zadovoljstvo života ljudi (Ryan i Deci, 2000).

Zadovoljstvo životom može se definirati kao kognitivna komponenta subjektivne dobrobiti, odnosno stupanj u kojem pojedinci procjenjuju ukupnu kvalitetu svog života, te je jedan od središnjih konstrukata dobrobiti (Martikainen, 2008). Postoje mnoge potencijalne determinante zadovoljstva životom. Neke od njih su osobnost, socijalna očekivanja, socioekonomski faktori, odnosi s bitnim osobama, fizičko i psihičko zdravlje, zaposlenje... Zadovoljstvo životom se često smatra poželjnim ciljem samim po sebi, a povezano je s boljim fizičkim i psihičkim zdravljem, dužim životom i drugim pozitivnim ishodima (Maditinos i sur., 2014).

Percipirana kompetentnost odnosi se na vjerovanje pojedinca o njihovoj mogućnosti učenja i izvođenja određenih vještina, odnosno osjećaj sposobnosti izvođenja zadatka. Prema Harterovoj teoriji motivacije kompetentnosti, ljudi će se, posebice mladi, usmjeravati prema aktivnostima u kojima osjećaju veću razinu kompetentnosti, dok će izbjegavati one koji im se čine izazovnijima. Kompetentnost se smatra važnom jer olakšava ostvarenje ciljeva i pruža osjećaj zadovoljstva sudjelovanjem u aktivnostima u kojima se osjećaju učinkovito. Kompetentnost se, uz želju za socijalizacijom, pokazala čestim motivom adolescentnog sudjelovanja u aktivnostima slobodnog vremena (Leversen i sur., 2012a).

Kujanpää i suradnici (2022) ispitali su odnose svoje nove ljestvice za mjerenje organizacije slobodnog vremena s optimalnim funkcioniranje u različitim kontekstima u različitim regijama svijeta. Rezultati su pokazali da je organizacija slobodnog vremena povezana s optimalnim funkcioniranjem tijekom vremena i da su sve dimenzije ljestvice pozitivno povezane sa zadovoljstvom života. Leversen i suradnici (2012b) proveli su istraživanje u kojem su za cilj imali identificirati u kojoj mjeri zadovoljstvo potrebama za kompetentnošću, povezanošću i autonomijom objašnjava odnos između sudjelovanja u slobodnim aktivnostima i životnog zadovoljstva. Istraživanje je provedeno na norveškim adolescentima, a rezultati su pokazali da su sudjelovanje u aktivnostima i zadovoljstvo potrebama objasnili 18% varijance zadovoljstva životom. Rezultati stoga sugeriraju da što češće adolescenti sudjeluju u slobodnim aktivnostima, i u što više aktivnosti sudjeluju, to je veće njihovo iskustvo zadovoljenja potreba i veće njihovo zadovoljstvo životom (Leversen i sur., 2012b).

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost oblikovanja aktivnosti slobodnog vremena vođeno psihološkim potrebama sa percipiranom kompetentnošću na studiju i zadovoljstvom životom kod studenata.

Problem istraživanja:

Ispitati povezanost između rezultata na Skali aktivnosti slobodnog vremena temeljenih na potrebama, Skali zadovoljstva životom te na Skali percipirane kompetentnosti.

Hipoteze istraživanja:

1. Prema teoriji samoodređenja, očekuje se da će rezultati na dimenzijama Skale oblikovanja aktivnosti slobodnog vremena temeljenih na potrebama (OSVtP) biti značajan pozitivan prediktor zadovoljstva životom, zato što se smatra da ljudsko blagostanje ovisi o ispunjenju određenih psiholoških potreba (Deci i Ryan, 2000).

2. Očekuje se da će percipirana kompetentnost biti značajan pozitivan prediktor zadovoljstva životom studenata, jer prema teoriji samoodređenja zadovoljstvo kompetentnošću ima pozitivan utjecaj na dobrobit, a time i zadovoljstvo životom (Leversen i sur. 2012b).

3. Očekuje se da će rezultati na dimenzijama Skale oblikovanja aktivnosti slobodnog vremena temeljenih na potrebama doprinijeti objašnjenju percipirane kompetentnosti na studiju i povrh socio-demografskih varijabli i uspjeha na studiju., Naime, prema teoriji samoodređenja, percepcija kompetentnosti osobama daje osjećaj zadovoljenja potreba pri uključivanju u aktivnosti za koje se smatraju kompetentnima (Williams i Deci, 1996).

Metoda

Ispitanici

U istraživanju je kroz prigodan uzorak sudjelovalo 113 studenata različitih studijskih programa, od kojih 38,8 % studira psihologiju, i različitih godina studija. Rasponu dobi bio je od 19 do 28 godina (*AS* = 21.02, *SD* = 2.42). Sudjelovalo je 19 studenata i 94 studentice.

Instrumentarij

Upitnik sociodemografskih podataka

Ovim su upitnikom prikupljeni podaci o spolu, dobi, godini studija koju ispitanici pohađaju, zanimanju za koje se obrazuju, trenutnom prosjeku ocjena na studiju, koliko sati provode u slobodnom vremenu tijekom radnih dana akademske godine te aktivnostima slobodnog vremena u koje su uključuju barem jednom u semestru.

Skala oblikovanja aktivnosti slobodnog vremena temeljenog na potrebama (*engl*. Needs-based Off Job Crafting Scale, NOCS; Kujanpää i sur., 2022) sastoji se od 18 čestica, koje se odnose na velike ili male promjene koje osoba može poduzeti u vezi svog slobodnog vremena (izvan posla ili fakulteta), kako bi postigla neke svoje ciljeve. Ispitanici procjenjuju koliko se slažu sa svakom pojedinom tvrdnjom na skali od 1 *(nikada)* do 5 (*vrlo često*). Čestice se grupiraju u šest kategorija: uključivanje u aktivnosti slobodnog vremena radi potrebe za odvajanjem, opuštanjem, autonomijom, stjecanjem vještine, ostvarivanjem smisla života i radi potrebe za pripadnosti. Primjer čestice: *Organizirao sam svoje aktivnosti slobodnog vremena tako da se isključim iz obaveza vezanih uz studij*. Koeficijent internalne pouzdanosti Cronbach alfa je varirao od 0.75 (za podskalu autonomije) do 0.91 (za podskalu odvajanja) (Tušl i sur., 2024), dok je u ovom istraživanju iznosio 0.89 za cjelokupnu skalu. *Skala percipirane kompetentnosti na studiju* (*engl*. Percieved Competence Scale; Williams i Deci, 1996) sastoji se od četiri čes-

tice koje se odnose na osjećaj vlastite sposobnosti savladavanja sadržaja na studiju. Ispitanici odgovaraju na skali od 1 (*nimalo istinito*) do 7 (*vrlo istinito*). U originalnom istraživanju, Cronbach alfa za ovu skalu je iznosio više od 0.80, dok je u ovome istraživanju iznosio 0.87. *Skala zadovoljstva životom* se sastoji od osam čestica, pri čemu prvih pet čestica pripada Skali zadovoljstva životom (*engl.* Satisfaction with Life Scale; Diener i sur., 1985), a zadnje tri su dodane radi potreba ovog istraživanja. Te su čestice glasile: *Osjećam se sigurno od prijetnji i nesigurnosti*, *Osjećam da je moj život pouzdan i predvidljiv* te *Osjećam da mi moje društveno okruženje nudi pouzdana i ugodna pravila i rutine*. Ispitanici označuju koliko se svaka pojedina čestica odnosi na njih, na skali od 1 (*uopće se ne slažem*) do 7 (*u potpunosti se slažem*). Cronbach alfa skale s osam čestica iznosio je 0.84.

Postupak

Korelacijsko istraživanje je provedeno tijekom mjesec dana redovne nastave u ljetnom semestru 2024./2025. akademske godine, primjenom online upitnika. Na naslovnoj stranici upitnika sudionici su dobili uputu u kojoj su zamoljeni da ga ispunjavaju iskreno i potpuno, obaviješteni su da je ispitivanje anonimno te da će se podaci iskoristiti isključivo u istraživačke svrhe za potrebe kolegija. Od ispitanika je zatražen pristanak za sudjelovanje i obradu podataka te je ispunjavanje upitnika trajalo 10-ak minuta. Poziv za sudjelovanje u istraživanju promoviran je putem objava na društvenim mrežama (*Facebook*), plakatima s QR kodovima zalijepljenima na fakultetima i studentskim domovima te metodom snježne grude.

Rezultati

U provedenom istraživanju ispitana je povezanost između dimenzija oblikovanja slobodnog vremena temeljenom na psihološkim potrebama, zadovoljstva životom te percipirane kompetentnosti.

U Tablici 1. prikazani su deskriptivni podaci i korelacije među varijablama.

Tablica 1.

Deskriptivni podaci i korelacije dimenzija aktivnosti slobodnog vremena temeljenih na potrebama, zadovoljstva životom i percipirane kompetentnosti na studiju

Varijabla	*AS*	*SD*	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Prosjek ocjena	4.04	0.51	-							
2. Zadovoljstvo životom	40.03	7.70	-.08	-						
3. OSVtP odvajanja	10.73	3.02	-.05	.14	-					
4. OSVtP opuštanja	11.08	3.10	-.09	.28**	.63**	-				
5. OSVtP autonomije	11.36	2.34	-.16	.22*	.47**	.62**	-			
6. OSVtP stjecanja vještina	9.47	3.11	.02	.21*	.22*	.28**	.51**	-		
7. OSVtP pripadnosti	12.50	2.56	-.02	.42***	.22*	.35**	.18	.15	-	
8. Kompetentnost na studiju	23.16	3.92	.32**	.47**	.19*	.25**	.18	.28**	.10	-

Bilješka. OSVtP – oblikovanje slobodnog vremena temeljeno na potrebama; *N* = 113; *$p < 0.05$; **$p < 0.01$; ***$p < 0.001$

Prikupljeni su podaci obrađeni dvama hijerarhijskim regresijskim analizama. Uvjet nekolinearnosti je zadovoljen jer vrijednosti tolerancije u svim modelima prelaze 0,80, što ukazuje na nisku do umjerenu povezanost među prediktorima. U Tablici 2. prikazani su rezultati prve hijerarhijske regresijske analize.

Tablica 2.

Rezultati prve hijerarhijske analize za kriterijsku varijablu zadovoljstva životom

Prediktori	β	R^2
1. korak		.037
Prosjek ocjena	-.11	
Dob	-.03	
Spol	-.17	
	$F_{(3,109)}$=1.38	
2. korak		.314***
Prosjek ocjena	-.28**	
Dob	-.08	
Spol	-.18	
Kompetentnost	.56***	
	$F_{(1,108)}$=12.37***	ΔF=43.73***
3. korak		.41***
Prosjek ocjena	-.26**	
Dob	-.001	
Spol	-.11	
Kompetentnost	.51***	
OsvtP Afilijacija	.34***	
	$F_{(1,107)}$=15.16***	ΔF=18.35***

Napomena. β = *vrijednost standardiziranoga regresijskoga koeficijenta (beta-ponder);* R^2 = *ukupan doprinos objašnjenoj varijanci;* ΔR^2 = *doprinos pojedine grupe prediktora objašnjenoj varijanci. *p < .05. **p < .01. ***p < .001*

U prvom koraku prve hijerarhijske regresijske analize, prediktori dob, spol i prosjek na studiju nisu objasnili značajan dio varijance zadovoljstva životom (R^2 = .037, $F_{(3,109)}$ = 1.38, p > .05). Objašnjeno je 3.7 % varijance. U drugom koraku, dodavanjem prediktora kompetentnosti značajno je objašnjeno 31.4 % varijance zadovoljstva životom (R^2 = .314, $F_{(1,108)}$ = 12.37, p < .001), čime je objašnjeno dodatnih 27.8 % varijance (ΔF = 43.73, p < .001). Značajni su prediktori zadovoljstva životom kompetentnost (β = .56, p < .001) i prosjek ocjena na studiju (β = -.28, p < .01). U trećem koraku, dodavanjem prediktora dimenzije OSVtP afilijacije značajno je objašnjeno 41.5 % varijance zadovoljstva životom (R^2 = .41, $F_{(1,107)}$ = 15.16, p < .001), čime je objašnjeno dodatnih 10 % varijance (ΔF = 18.35, p < .001). Značajni prediktori zadovoljstva životom jesu prosjek ocjena na studiju (β = -.26, p < .01), kompetentnost (β = .51, p < .001) i dimenzija OSVtP afilijacije (β = .34, p < .001).

Kako bismo ispitali što predviđa kompetentnost, provedena je druga hijerarhijska regresijska analiza čiji su rezultati prikazani u Tablici 3.

Tablica 3.

Rezultati druge hijerarhijske analize za kriterijsku varijablu kompetentnosti

Prediktori	β	R^2
1. korak		.107**
Prosjek ocjena	.30**	
Dob	.09	
Spol	.004	
	$F_{(3,109)}$=4.38**	
2. korak		.228***
Prosjek ocjena	.31**	
Dob	.10	
Spol	-.003	
OSVtP Opuštanje	.23*	
OSVtP Vještina	.21*	
	$F2_{(2,107)}$=6.33***	ΔF=8.37***

**p < .05; **p < .01; ***p < .001*

U prvom koraku druge hijerarhijske regresijske analize prediktori dob, spol i prosjek ocjena na fakultetu objašnjavaju značajan dio varijance kompetentnosti (R^2 = .107, $F_{(3,109)}$ = 4.38, p < .01). Značajno je objašnjeno 10.7% varijance. Značajan prediktor jest prosjek ocjena na studiju (β=.30, p<.01). U drugom koraku, dodavanjem prediktora dimenzije OSVtP vještina i dimenzije OSVtP opuštanja objašnjen je značajan dio varijance kompetentnosti (R^2 = .228, $F_{(2,107)}$ = 6.33, p < .001). Značajno je objašnjeno 22,8 % varijance, a dodatno je objašnjeno 12,1 % varijance (ΔF = 8.37, p < .001). Značajni su prediktori prosjek ocjena na studiju (β = .31, p < .01), dimenzija OSVtP opuštanja (β = .23, p < .05) i dimenzija OSVtP vještine (β = .21, p < .05).

Hijerarhijskom analizom podataka prikupljenih na Skali emocionalne regulacije dobivene su granične vrijednosti te je odlučeno kako će se oni izbaciti iz analize u ovom istraživanju.

Diskusija

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost oblikovanja aktivnosti slobodnog vremena kod studenata sa zadovoljstvom životom i percipiranom kompetentnošću na studiju. Dobivene su značajne pozitivne korelacije između kompetentnosti i prosjeka ocjena na studiju, dimenzije OSVtP odvajanja, opuštanja i dimenzije stjecanja vještina te zadovoljstva životom. Dobivene su i značajne korelacije između zadovoljstva životom i dimenzije OSVtP opuštanja, autonomije, stjecanja vještina i dimenzije OSVtP pripadnosti. Kao značajni pozitivni prediktori zadovoljstva životom dobiveni su kompetentnost na studiju i dimenzija OSVtP pripadnosti, dok je neočekivano prosjek ocjena na studiju negativno doprinio ukupnom značajnom objašnjenju 41.5% varijance kriterija čime su prva i druga hipoteza djelomično potvrđene. Moguće je da nakon uvođenja pozitivnog prediktora kompetentnosti na studiju u regresijski model, udio varijance akademskog uspjeha koji negativno predviđa zadovoljstvo životom predstavlja komponentu uspjeha koja nije povezana s kompetentnosti, poput uspjeha koji proizlazi iz zalaganja motiviranog strahom od neuspjeha ili pak uspjeha koji osoba ne pripisuje svom realnom znanju već, npr. akademskom nepoštenju ili preizraženoj jednostavnosti studijskog programa. Nadalje, kao značajni prediktori kompetentnosti na studiju dobiveni su prosjek ocjena na studiju, ali i dimenzija OSVtP opuštanja i stjecanja vještina značajno objašnjeno 22.8 % varijance kriterija i čime je treća hipoteza djelomično potvrđena. Kao značajni prediktori kompetentnosti na studiju dobiveni su prosjek ocjena na studiju, ali i dimenzija OSVtP opuštanja i stjecanja vještina, čime je značajno objašnjeno 22.8 % varijance kriterija i čime je treća hipoteza djelomično potvrđena. Kao značajni prediktori kompetentnosti na studiju dobiveni su prosjek ocjena na studiju, ali i dimenzija OSVtP opuštanja i stjecanja vještina, čime je značajno objašnjeno 22.8 % varijance kriterija i čime je treća hipoteza djelomično potvrđena.

Dobiveni su rezultati djelomično u skladu s prethodno provedenim istraživanjima. Kujanpaa i suradnici (2022) u svojem su radu uveli koncept oblikovanja slobodnog vremena temeljen na psihološkim potrebama (eng. *needs-based off-job crafting* [OJC]), odnosno samoinicirane promjene pojedinaca u slobodnom vremenu kako bi zadovolji-

li psihološke potrebe iz DRAMMA modela. Na temelju toga razvili su novi instrument za mjerenje tih aktivnosti – NOCS skalu. U svojem su istraživanju za cilj imali ispitati povezanost OJC-a s mjerama dobrobiti i funkcioniranja, uključujući zadovoljstvo životom i kompetentnosti, u različitim kulturama na zaposlenim pojedincima (npr. SAD, Njemačka, Japan). Dobiveno je da je OJC pozitivno povezan sa zadovoljstvom životom, odnosno osobe koje svjesno organiziraju svoje slobodno vrijeme prema vlastitim psihološkim potrebama pokazuju višu razinu životnog zadovoljstva, čak i nakon vremenskog odmaka (3–6 mjeseci). OJC ima pozitivne efekte i na posao koji uključuje veću radnu angažiranost i veći osjećaj radne kompetentnosti. Nadalje, NOCS skala pokazala je dobru valjanost, pouzdanost i stabilnost kroz vrijeme u više zemalja i jezika. U ovome se istraživanju jedino afilijacija iz DRAMMA modela pokazala kao značajan prediktor zadovoljstva životom zajedno s percipiranom kompetentnošću. U podlozi toga može biti to što su studenti u razdoblju formiranja identiteta te osjećaj socijalne povezanosti i pripadnosti (afilijacija), uspjeh na fakultetu, vještine i samopouzdanje (percipirana kompetentnost) postaju iznimno važni za njihovu dobrobit, stoga ostale potrebe imaju manji utjecaj. Ovo je u skladu s Teorijom samoodređenja prema kojoj su osjećaj kompetentnosti i afilijacije temeljne potrebe subjektivne dobrobiti pojedinca (Ryan i Deci, 2000).

Rezultati su djelomično u skladu s Teorijom samoodređenja, prema kojoj se zadovoljstvo životom očituje kada pojedinac doživljava visok osjećaj kompetencije. Također su u skladu s istraživanjem Hernandez i suradnika (2022) koje je pokazalo kako je kompetentnost bila izrazito povezana s blagostanjem i zadovoljstvom života. Do istog je zaključka došlo više istraživača. Leversen i suradnici (2012a) istaknuli su da je kompetentnost važna psihološka potreba za zadovoljstvo života mladih. Rezultati impliciraju da povećani osjećaj kompetencije dovodi do većeg zadovoljstva životom (Leversen i sur., 2012a). Pozitivna percipirana kompetentnost za učenje povezana je s boljim akademskim uspjehom (Obach, 2003), što je dobiveno i u ovome istraživanju. Uz to, percipirana kompetentnost veća je kod ženskih studenata, kao i kod osoba kojima je pružena mogućnost odabira obrazovnih materijala (Simões i Alarcao, 2014). Povezanost rezultata s dimenzijom OSVtP vještine također je u skladu s teorijom. Naime, ona obuhvaća prilike za učenje i izazove, što pak rezultira povećanjem osjećaja postignuća i percipirane kompetentnosti (Virtanen i sur., 2019). Također, istraživanje Hewett i suradnika (2017) pokazalo je kako pojedinci imaju veliku korist od zadovoljenja potrebe za kompetencijom u kontekstu slobodnih aktivnosti, ako ona nije zadovoljena na poslu (Hewett i sur., 2017). Nadalje, dimenzija OSVtP opuštanja i dimenzija OSVtP odvajanja odnose se na neku vrstu psihološke obnove (npr. smanjenje stresa i odmor), a ne izravno na osjećaj kompetentnosti, što je mogući razlog dobivene niske povezanosti. Uz to, uzorak je bio sastavljen od studenata koji su potencijalno mogli biti pod manjim stresom nego opća populacija, što bi moglo dovesti do toga da je kod njih potreba za opuštanjem i manje izražena. Njihov utjecaj potencijalno može djelovati posredno kroz smanjenje stresa, što bi vrijedilo dodatno istražiti.

Iako korišteni upitnici predstavljaju efikasan alat za prikupljanje podataka o organizaciji slobodnog vremena, zadovoljstvu životom i percipiranoj kompetentnosti, postoje određena ograničenja ovog istraživanja. Prije svega, uzorak je relativno mali što je moguć uzrok graničnih rezultata kod skale emocionalne regulacije. Također, niska stopa odgovora mogla je dovesti do pristranog uzorka, odnosno, moguće je da su odgovarali samo određeni profili ljudi. Budući da se radi o samoprocjeni ispitanika, to povećava rizik od subjektivnosti i davanja socijalno poželjnih odgovora, naročito kod skale percipirane kompetentnosti. Također, moguće je da su ispitanici neka pitanja krivo interpretirali, što može negativno utjecati na dobivene podatke. Zbog nedovoljne varijacije ispitanika, u obzir nisu uzeti ni neki drugi mogući odnosi između varijabli poput spola i dobi s NOCS skalom, zadovoljstvom životom i percipiranom kompetentnošću, a koje bi mogle biti vrijedne daljnjeg istraživanja u budućim radovima.

Zaključak

Problem ovog istraživanja bio je ispitati povezanost između rezultata na Skali aktivnosti slobodnog vremena temeljenih na potrebama, Skali zadovoljstva životom te na Skali percipirane kompetentnosti. Dobivene su značajne korelacije između kompetentnosti i prosjeka ocjena na studiju, dimenzije OSVtP odvajanja, dimenzije OSVtP opuštanja i dimenzije OSVtP vještina te zadovoljstva životom. Dobivene su i značajne korelacije između zadovoljstva životom i dimenzije OSVtP opuštanja, dimenzije OSVtP autonomije, dimenzije OSVtP vještine i dimenzije OSVtP afilijacije. Kao značajni prediktori zadovoljstva životom dobiveni su prosjek ocjena na studiju, kompetentnost i dimenzija OSVtP afilijacije te su značajno objasnili 41.5% varijance. Kao značajni prediktori kompetentnosti dobiveni su prosjek ocjena na studiju, dimenzija OSVtP opuštanja i dimenzija OSVtP vještine te su značajno objasnili 22.8% varijance. Rezultati impliciraju da što češće adolescenti sudjeluju u aktivnostima slobodnog vremena, to je veće njihovo zadovoljstvo potreba i zadovoljstvo životom. Stoga bi fakultetske ustanove trebale poticati studente da se bave aktivnostima koje zadovoljavaju njihove psihološke potrebe tijekom slobodnog vremena, jer to ne doprinosi samo privatnom već i akademskom životu.

Literatura

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. i Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Hernández, E. H., Lozano-Jiménez, J. E., De Roba Noguera, J. M. i Moreno-Murcia, J. A. (2022). Relationships among instructor autonomy support, and university students' learning approaches, perceived professional competence, and life satisfaction. *PLoS ONE*, *17*(4), e0266039. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266039

Hewett, R., Haun, V. C., Demerouti, E., Rodríguez Sánchez, A. M., Skakon, J. i De Gieter, S. (2017). Compensating need satisfaction across life boundaries: a daily diary study.

Journal Occupational Organizational Psychology, *90*(2), 270–279. https://doi.org/10.1111/joop.12171

Kujanpää, M., Syrek, C., Lehr, D., Kinnunen, U., Reins, J. A. i De Bloom, J. (2020). Need satisfaction and optimal functioning at leisure and work: A longitudinal validation study of the DRAMMA model. *Journal of Happiness Studies*, *22*(2), 681–707. https://doi.org/10.1007/s10902-020-00247-3

Kujanpää, M., Syrek, C., Tay, L., Kinnunen, U., Mäkikangas, A., Shimazu, A., Wiese, C. W., Brauchli, R., Bauer, G. F., Kerksieck, P., Toyama, H. i De Bloom, J. (2022). Needs-based off-job crafting across different life domains and contexts: Testing a novel conceptual and measurement approach. *Frontiers in Psychology, 13*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.959296

Leversen, I., Danielsen, A. G., Wold, B. i Samdal, O. (2012). What they want and what they get: Self-Reported Motives, Perceived Competence, and relatedness in adolescent leisure activities. *Child Development Research*, *2012*, 1–11. https://doi.org/10.1155/2012/684157

Leversen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S. i Samdal, O. (2012a). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, *41*(12), 1588–1599. https://doi.org/10.1007/s10964-012-9776-5

Lloyd, K.M. i Auld, C.J. (2002). The Role of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of Content and Measurement. *Social Indicators Research 57*, 43–71. https://doi.org/10.1023/A:1013879518210

Maditinos, D. I., Papadopoulos, D. i Prats, L. (2014). The Free Time Allocation and its Relationship with the Perceived Quality of Life (QoL) and Satisfaction with Life (SwL). *Procedia Economics and Finance, 9*, 519–532. https://doi.org/10.1016/s2212-5671(14)00053-7

Martikainen, L. (2008). The Many Faces of Life Satisfaction among Finnish Young Adults. *Journal of Happiness Studies*, *10*(6), 721-737.

Newman, D. B., Tay, L. i Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, *15*(3), 555–578.

Obach, M. S. (2003). A longitudinal-sequential study of perceived academic competence and motivational beliefs for learning among children in middle school. *Educational Psychology*, *23*(3), 323–338.

Rosa, H. (2003). Social acceleration: ethical and political consequences of a desynchronized high-speed society. *Constellations*, *10*(1), 3–33.

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2009). The emotional

and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology, 45*(4), 1119–1142.

Ryan, R. M., Kuhl, J. i Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: Organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology*, *9*, 701-728.

Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68

Simões, F. i Alarcão, M. (2014). The moderating influence of perceived competence in learning on mentored students' school performance. *Learning and Individual Differences*, *32*, 212–218. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.03.009

Sonnentag, S. i Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, *12*(3), 204–221.

Tušl, M., Bauer, G. F., Kujanpää, M., Toyama, H., Shimazu, A. i De Bloom, J. (2024). Needs-based job crafting: Validation of a new scale based on psychological needs. *Journal of Occupational Health Psychology, 29*(2), 57–71. https://doi.org/10.1037/ocp0000372

Virtanen, A., De Bloom, J. i Kinnunen, U. (2019). Relationships between recovery experiences and well-being among younger and older teachers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, *93*(2), 213–227. https://doi.org/10.1007/s00420-019-01475-8

Wang, W., Kao, C., Huan, T. i Wu, C. (2010). Free time management contributes to better quality of life: a study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies, 12*(4), 561–573. https://doi.org/10.1007/s10902-010-9217-7

Waterschoot, J., Morbée, S., Vermote, B., Brenning, K., Flamant, N., Vansteenkiste, M. i Soenens, B. (2022). Emotion regulation in times of COVID-19: A person-centered approach based on self-determination theory. *Current Psychology, 42*(23), 20211–20225. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02623-5

Williams, G. C. i Deci, E. L. (1996). Internalization of biopsychosocial values by medical students: A test of self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 767-779.

Abstract

The aim of this study was to examine the relationship between psychologycal needs-based leisure activities crafting and students' life satisfaction and perceived competence. The study included 113 students enrolled in various academic programs and years of study (M = 1.02, SD = 2.42), of whom 19 were male students and 94 were female students. Participants completed a questionnaire consisting of: a demographic information questionnaire, the Psychological Need-Based Leisure Activities Crafting Scale, the Perceived Competence Scale, the Emotion Regulation Scale, and the Life Satisfaction Scale. Significant correlations were found between competence and grade point average (GPA), as well as the psychological needs-based leisure crafting dimensions of detachment, relaxation, and skill aquisition, in addition to life satisfaction. Significant correlations were also found between life satisfaction and the relaxation dimension, the autonomy dimension, the skill aquisition dimension, and the affiliation dimension of Psychological needs-based leisure crafting. The collected data were analyzed using two hierarchical regression analyses. Grade point average, competence, and the affiliation dimension of Psychological needs-based leisure crafting emerged as significant predictors of life satisfaction, together explaining 41.5 % of the variance. Grade point average, the relaxation dimension, and the skills dimension of Psychological needs-based leisure crafting were identified as significant predictors of competence, explaining 22.8 % of the variance. The results suggest that specific dimensions of Psychological needs-based leisure crafting predict both percioeved academic competence and life satisfaction. Therefore, interventions should aim to encourage students to engage in leisure activities that satisfy their psychological needs during their leisure time, as this contributes not only to their personal well-being but also to their academic life.

Keywords: leisure time, psychological needs, percieved competence, life satisfaction, student population