

Bavljenje sportom i slobodnovremenske aktivnosti učenika srednjih škola

Ferenčević, Maja

Master's thesis / Diplomski rad

2024

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:462539>

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

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



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
University of Zagreb
Faculty of Humanities
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

FILOZOFSKI FAKULTET

ODSJEK ZA PEDAGOGIJU

**BAVLJENJE SPORTOM I SLOBODNOVREMENSKE
AKTIVNOSTI UČENIKA SREDNJIH ŠKOLA**

Diplomski rad

Studentica:

Maja Ferenčević

Mentor:

dr. sc. Zoran Horvat, doc.

Zagreb, 2024.

IZJAVA

Izjavljujem da sam diplomski rad *Bavljenje sportom i slobodnovremenske aktivnosti učenika srednjih škola* napisala samostalno te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s napisanim izvorom odakle su potekli.

Maja Ferenčević

Sadržaj

1. Uvod	1
2. Slobodno vrijeme.....	3
2. 1. Teorijska tumačenja pojma slobodnog vremena	3
2. 2. Koncepti provedbe slobodnog vremena	4
2. 3. Oblici provođenja slobodnog vremena	5
2. 4. Adolescencija – vremenski okvir, obilježja i veza s pojmom slobodnog vremena	7
3. Sport u slobodnom vremenu adolescenata	9
3. 1. Teorijsko određenje sporta.....	9
3. 2. Profesionalni i neprofesionalni sportaši.....	10
3. 3. Vrste i tipovi sportova.....	11
3. 4. Utjecaj sporta na zdravlje adolescenata	12
3. 5. Sport kao odgojno-socijalizacijski čimbenik.....	15
3. 5. 1. <i>Obitelj kao važan prediktor bavljenju sportom</i>	16
3. 5. 2. <i>Sport kao odgojni čimbenik</i>	18
3. 5. 3. <i>Sport kao socijalizacijski čimbenik</i>	19
3. 6. Sport u Republici Hrvatskoj	20
4. Ostali oblici provedbe slobodnog vremena	23
4. 1. Poželjni oblici provođenja slobodnog vremena.....	23
4. 1. 1. <i>Čitanje knjiga</i>	23
4. 1. 2. <i>Druženje s kućnim ljubimcima</i>	25
4. 1. 3. <i>Volontiranje</i>	27
4. 1. 4. <i>Sviranje instrumenta</i>	28
4. 2. Nepoželjni oblici provođenja slobodnog vremena	29
4. 2. 1. <i>Navike pušenja te konzumacija alkohola i opojnih sredstava</i>	29

4. 2. 2. <i>Korištenje elektroničkih medija</i>	36
4. 2. 3. <i>Sklonost kockanju</i>	37
5. Metodologija empirijskog istraživanja	40
5. 1. Istraživački ciljevi	40
5. 2. Hipoteze	40
5. 3. Uzorak	41
5. 4. Istraživački instrument	41
5. 5. Način prikupljanja podataka	42
5. 6. Statističke metode prikupljanja i obrade podataka	42
6. Rezultati istraživanja i rasprava	44
6. 1. Deskriptivna statistika	44
6. 1. 1. <i>Slobodno vrijeme ispitanika i njihove dnevne navike</i>	44
6. 1. 2. <i>Aktivnosti slobodnog vremena</i>	47
6. 1. 3. <i>Ispitanici koji se bave sportom – stavovi i razmišljanja</i>	50
6. 1. 4. <i>Ispitanici koji se ne bave sportom</i>	53
6. 1. 5. <i>Usporedba ispitanika koji se bave sportom i ispitanika koji se njime ne bave prema dnevnim navikama</i>	54
6. 1. 6. <i>Usporedba ispitanika koji se bave sportom i onih koji se ne bave sportom prema trima aspektima</i>	58
6. 2. Dokazivanje statističkih hipoteza	63
6. 2. 1. <i>Hi-kvadrat</i>	63
6. 2. 2. <i>T-test</i>	65
7. Završna razmatranja	70
8. Literatura:	74
9. Prilozi:	86

Bavljenje sportom i slobodnovremenske aktivnosti učenika srednjih škola

Sažetak

U posljednja tri desetljeća došlo je do naglog razvoja tehnologije i informatike čime se povećao sjedilački način života. S tim se problemom suočavaju ne samo odrasli već i djeca, a posebice adolescenti, odnosno srednjoškolci. Oni su zbog veće količine školskih obaveza sve manje zainteresirani za kretanje i bavljenje sportom i više slobodnog vremena provode u pasivnim aktivnostima. Cilj ovog rada bio je saznati kako srednjoškolci Virovitičko-podravske županije provode svoje vrijeme, utječe li roditeljsko bavljenje sportom na njihovo bavljenje sportom te utječe li bavljenje sportom na njihovu popularnost. Također, prema faktorima poput spola, mjesta stanovanja, dnevnih navika (izlasci, konzumacija alkohola, duhanskih proizvoda i narkotika, vrijeme provedeno pred medijima), školskog uspjeha i razine osobnog zadovoljstva nastojalo se otkriti postoje li razlike s obzirom na to bave li se sportom ili ne. U skladu s time, provedena je *online* anketa, a rezultati su pokazali da se nešto više od polovice učenika srednjih škola Virovitičko-podravske županije bavi sportom u slobodno vrijeme te da roditeljsko bavljenje sportom utječe na njihovo bavljenje sportom, ali da bavljenje sportom ne utječe previše na njihovu popularnost među vršnjacima. Sportom se više bave mladići te oni koji žive u gradu. Dnevne navike ne razlikuju se značajno s obzirom na faktor bavljenja sportom, međutim, oni koji se bave sportom u nešto većoj mjeri izlaze u kafiće/klubove i više konzumiraju alkohol, dok oni koji se sportom ne bave nešto više sati dnevno provode pred medijima. Istraživanje ovakvih tema i zajednički rad roditelja, učitelja i lokalnih zajednica nužni su za unaprjeđenje provedbe slobodnog vremena adolescenata posebice kroz sport koji će zasigurno doprinijeti poboljšanju njihova zdravlja i kvalitete života.

Ključne riječi: slobodno vrijeme, sport, adolescencija, učenici srednjih škola

Sports and leisure activities of high school students

Abstract

In the last three decades, there has been a rapid development of technology and information technology, which has increased the sedentary lifestyle. This problem is faced not only by adults, but also by children, especially adolescents and high school students. Due to the greater amount of school duties, they are less and less interested in movement and playing sports and spend more of their free time in passive activities. The aim of this work was to find out how high school students of the Virovitica-Podravina County spend their time, whether parental involvement in sports affects their involvement in sports, and whether involvement in sports affects their popularity. Also, according to factors such as gender, place of residence, daily habits (going out, consumption of alcohol, tobacco products and narcotics, time spent in front of the media), school success and level of personal satisfaction, an effort was made to find out whether there are differences regarding whether they play sports or not. In accordance with this, an online survey was conducted, and the results showed that slightly more than half of the secondary school students of the Virovitica-Podravina County play sports in their free time, and that their parents' playing sports affects their playing sports, but that playing sports does not affect it too much on their popularity among peers. Young male men and those who live in the city are more involved in sports. Daily habits do not differ significantly with regard to the factor of playing sports, however, those who play sports go out to cafes/clubs to a slightly greater extent and consume more alcohol, while those who do not play sports spend slightly more hours a day in front of the media. The research of such topics and the joint work of parents, teachers and local communities are necessary to improve the implementation of adolescents' free time, especially through sports, which will certainly contribute to improving their health and quality of life.

Key words: leisure time, sport, adolescence, high school students

1. Uvod

U posljednja tri desetljeća došlo je do naglog razvoja tehnologije i informacijsko-komunikacijskih tehnologija pa, s obzirom na to da se puno svakodnevnih aktivnosti može obaviti *online*, smanjena je potreba za kretanjem. Također, dnevnih je migracija sve više jer ljudi putuju automobilom ili javnim prijevozom na posao iz jednog mjesta u drugo, a mnogi rade na pozicijama koje također zahtijevaju od njih da sjede za računalima. Time se povećao sjedilački način života. S istim se problemom suočavaju i djeca, a posebice adolescenti. Naime, suočavanje s većim opsegom obaveza u srednjoj školi, porast prisutnosti tehnologije u njihovim životima, ali i brojne promjene u odgoju, djecu navodi na izbjegavanje sporta i tjelesnih aktivnosti općenito te oni više slobodnog vremena provode u pasivnim aktivnostima.

Rad započinje iznošenjem različitih određenja pojma slobodnog vremena. Nakon toga, objašnjava se pojam adolescencije kao specifičnog životnog razdoblja obilježenog mnoštvom promjena i izazova, s obzirom na to da su ciljane skupina empirijskog dijela rada upravo adolescenti, odnosno srednjoškolci. Bazirajući se na slobodnom vremenu adolescenata, ovim se radom nastoji objasniti važnost sporta kao aktivnosti slobodnog vremena adolescenata kroz više aspekata – zdravstveni, odgojni i socijalizacijski. Sport je aktivnost slobodnog vremena koja djeci i mladima zasigurno donosi najviše dobrobiti, što na tjelesnoj, što na psihološkoj razini. Kada se sve veći trend sjedilačkog načina života spoji s nezdravom prehranom, dolazi do povećanja tjelesne mase što za posljedicu ima velik broj zdravstvenih problema poput hipertenzije, dijabetesa, arterioskleroze, ortopedskih poremećaja, ali i psihosocijalnih poremećaja jer je to razdoblje poznato kao razdoblje krhkog samopouzdanja adolescenata (Cameron i sur., 2003., Guo i sur., 2000., Whitaker i sur., 1997., Power i sur., 1997., prema Đokić i sur., 2014). Odgojna i socijalizacijska uloga sporta vidljiva je u tome što pomaže djeci i mladima u razvoju navika i odgovornosti (Paradžik i sur., 2014), uči timskom radu, poštovanju prema drugima, jača samopoštovanje i samopouzdanje (Barić i Horga, 2006) i uči ih kako kontrolirati svoje emocije i negativne osjećaje na zdrav način, razvija viši stupanj samokontrole i samodiscipline te bolju koncentraciju što pogoduje i boljem školskom uspjehu (Van Dusen i sur., 2011., prema Paradžik i sur., 2014). S obzirom na to da uz sport postoji i mnoštvo drugih oblika provedbe slobodnog vremena, u nastavku

rada nastoji se dotaknuti nekih oblika. Oni su podijeljeni u dvije kategorije. Prva obuhvaća pozitivne oblike provedbe slobodnog vremena. Među njima se ističu aktivnosti poput čitanja knjiga, druženja s kućnim ljubimcima, volontiranja i sviranja instrumenta. U nju ubrajamo i bavljenje sportom. Druga kategorija obuhvaća nepoželjne oblike provedbe slobodnog vremena poput prekomjerne upotrebe medija te navike pušenja, konzumiranja alkohola i opojnih sredstava te navike kockanja koje su danas sve zasupljenije, a naročito među mladim adolescentima. Svi oblici druge kategorije sa sobom nose mnoštvo opasnosti i negativnih posljedica.

Cilj empirijskog dijela rada bio je saznati kako srednjoškolci Virovitičko-podravске županije provode svoje slobodno vrijeme. Primarni je cilj bio istražiti koliki se udio njih bavi sportom u slobodnom vremenu, koji su to sportovi te koje su to druge aktivnosti kojima se bave ostali srednjoškolci. Sekundarni su ciljevi bili: koliki se udio ispitanika bavi sportom s obzirom na spol te na mjesto stanovanja; utječe li roditeljsko bavljenje sportom na njihovo bavljenje sportom; utječe li bavljenje sportom na njihovu popularnost; slobodno vrijeme srednjoškolaca prema dnevnim navikama (učestalosti izlazaka u kafiće/klubove, učestalosti konzumacije alkohola, učestalosti konzumacije cigareta te vremenu provedenom pred medijima) i usporedba onih koji se bave sportom i onih koji se njime ne bave prema istim faktorima te, također, prema školskom uspjehu i razini osobnog zadovoljstva. Istraživanje ovakvih tema i razgovor o njima nužni su za unaprjeđenje provedbe slobodnog vremena djece i mladih te poboljšanje njihova zdravlja, a nakraju i kvalitete života općenito koja je s njime povezana kroz brojne psihofizičke i emocionalne čimbenike, što je i bila motivacija za odabir ove teme i provedbe istraživanja.

2. Slobodno vrijeme

Razvoj modernog društva, tehnološki razvoj, informacijsko-komunikacijske tehnologije, ali i promjene u odgoju djece doveli su do oblikovanja slobodnog vremena kao posebne kategorije u životu svakog pojedinca, a posebice mladih osoba. Danas se mnogo autora bavi kategorijom slobodnog vremena stoga ne čudi da postoji i mnogo tumačenja koje je pobliže određuju.

2. 1. Teorijska tumačenja pojma slobodnog vremena

Pedagoška enciklopedija slobodno vrijeme definira kao „vrijeme koje pojedinac ispunjava i oblikuje prema vlastitim željama, bez bilo koje vrste obaveze ili nužde” i „dio života svakog čovjeka, postoji u svakom domu i u svakoj sredini, ali je različito s obzirom na dob, spol, zanimanje, mjesto boravka, razvijenost sredine, stupanj interesa, ciljeve društvenog poretka i njegove mogućnosti” te je „sastavni dio čovjekove aktivnosti, vrijeme izvan profesionalnih, porodičnih i društvenih obaveza, u kojem pojedinac po svojoj volji odabire oblike i sadržaje odmora, razonode i kreativnosti” (Potkonjak i Šimleša, 1989, prema Pehlić, 2014). Vladimir Rosić (2005) slobodno vrijeme definira kao „ono vrijeme koje djetetu preostane poslije ispunjavanja svih školskih i drugih obaveza”. Božović (1979) prema Pehlić (2014) definira slobodno vrijeme kao „skup aktivnosti kojima se pojedinac po svojoj volji može potpuno predati, bilo da se odmara ili zabavlja, bilo da povećava nivo svoje obaviještenosti ili svoje obrazovanje, bilo da se dobrovoljno društveno angažira ili da ostvaruje svoju slobodnu stvaralačku sposobnost” nakon odrađenih obaveza. Antun Arbunić (2004) slobodno vrijeme shvaća kao vrijeme „u kojem se zbivaju ljudske aktivnosti odvojene od svijeta rada”, u smislu školskih obaveza i svih onih obaveza koje je kao dijete dužan obavljati kod kuće, „i kao vrijeme oslobođeno od svake nužnosti”. Irby i Tolman (2002) prema Badrić i sur. (2015) slobodnim vremenom nazivaju sve one sate u danu u kojima mladi „nisu formalno angažirani u školskim, kućanskim ili radnim aktivnostima”. Giesecke (1993) prema Pehlić (2014) slobodnim vremenom naziva sve vrijeme koje mladima ostaje nakon škole i školskih obaveza. Previšić (2000) prema Badrić i sur. (2015) slobodno vrijeme određuje kao vrijeme „aktivna odmora, razonode, pozitivna razvoja, socijalizacije, humanizacije i stvaralačkog potvrđivanja ličnosti”. Plenković (1997)

prema Badrić i sur. (2015) kaže da slobodno vrijeme obuhvaća razne aktivnosti, točnije amaterske djelatnosti, koje osoba svojevrijem odabire da bi ispunila svoje želje, oslobodila svoje kreativne sposobnosti, zabavila se, opustila i odmorila nakon izvršenih obaveza. Pehlić (2014) također ističe da je to vrijeme u kojemu mladi žive u skladu sa svojom prirodom i razvijaju svoje karaktere te da je ono bitno kako bi se mladi odmorili i zaboravili na razna opterećenja i brige s kojima se susreću.

Većina autora ističe da je to vrijeme izvan svih profesionalnih obaveza kojim osoba samostalno raspolaže s ciljem zabave, odmora, obrazovanja, razonode, bilo kakvog oblika napretka i usavršavanja i sl.

Aktivnosti i prostor slobodnog vremena „shvaćeni su kao važno sredstvo za osnaživanje mladih“ te kao „sfera realizacije interesa svakoga pojedinca ili skupine“ (Jeđud i Novak, 2006, prema Badrić i sur., 2015). U skladu s time, od velike je važnosti da roditelji, skrbnici, ali i učitelji u odgojno-obrazovnim ustanovama odgoje i usmjere djecu da na pozitivan, dobro osmišljen i kvalitetan način ispune svoje slobodno vrijeme, jednako kako ih uče da na pametan i kvalitetan način iskorištavaju vrijeme za rad (Janković, 1973, prema Badrić i sur., 2015).

2. 2. Koncepti provedbe slobodnog vremena

Bez obzira na to što je slobodno vrijeme u svojoj interpretaciji slobodno, njegove aktivnosti potrebno je uskladiti prema određenim konceptima, odnosno principima. Tako, Pehlić (2014) oslanjajući se na radove Dumazedier (1962), Janković (1967), Kačavenda-Radić (1989), Pehar-Zvačko (2003) te Branković i Ilić (2003) navodi sljedećih devet principa:

1. princip slobode – pojedinac se mora slobodno opredijeliti za određene aktivnosti jer bez slobodnog izbora ne bi imao poticaj za razvoj kreativnosti
2. princip smislenosti – smisljena aktivnost potiče razvoj ličnosti, bez postojanja tog principa stvaraju se dosada i besmislenost; on „mora biti jak konkurent komercijaliziranoj industriji zabave“ (Pehlić, 2014)
3. princip individualnosti – usko je vezan uz prvi princip, njime se razvija karakter i narav pojedinca

4. princip kolektivnosti – kako postoje aktivnosti koje se odvijaju individualno, tako postoje i one koje se odvijaju suradnjom više osoba, stoga se može reći da se principi individualnosti i kolektivnosti upotpunjuju
5. princip samoaktivnosti – njime se stvara atmosfera u kojoj osoba razvija svoju kreativnost i upoznaje sebe te postaje zadovoljnija sobom
6. princip organiziranosti – nužno je stvoriti dobre uvjete za upotrebu slobodnog vremena, nuditi raznovrsnost programa te se nikako ne smije pretjerano upravljati vođenjem aktivnosti
7. princip raznovrsnosti – vezan je uz princip organiziranosti, nalaže da je nužno pružiti što više različitih aktivnosti kojima se pojedinac može baviti u slobodnom vremenu
8. princip amaterizma – ovaj princip obuhvaća sve aktivnosti koje se izvode radi osobnog zadovoljstva, a ne one od kojih osobe imaju kakvu materijalnu korist, primjerice izrada kakvih predmeta, uzgoj cvijeća i sl.
9. princip primjerenosti prema dobi i spolu korisnika – potrebno je nuditi one aktivnosti koje odgovaraju osobi s obzirom na njezinu razvijenost – fizičku, psihološku, moralnu, društvenu i sl.

Iako su svi ovi principi jednako nužni da bi slobodno vrijeme bilo ispunjeno kvalitetnim i za razvoj osobe važnim aktivnostima, princip slobode navodi se kao središnji jer je sloboda nužna skupina koja to „oslobođeno vrijeme čini slobodnim” (Janković, 1967, prema Pehlič, 2014).

2. 3. Oblici provođenja slobodnog vremena

Oblici provođenja slobodnog vremena, odnosno grupacije aktivnosti slobodnog vremena vrlo su šarolike, a dijele se prema raznim čimbenicima – prema ulogama, prema njihovom sadržaju, pa čak i prema stupnju (ne)organiziranosti.

Joffre Dumazedier (1962), prema Pehlič (2014) aktivnosti slobodnog vremena dijeli prema njihovim funkcijama, izdvajajući pritom tri funkcije: funkciju odmora, funkciju kulturne razonode te funkciju razvoja osobnosti. Prvoj pripadaju šetnja, kupanje, vožnja biciklom, klizanje, vježbanje, pjevanje, slušanje glazbe, razne društvene

igre i sl., idućoj pripadaju sportske, kulturno-umjetničke priredbe, natjecanja, odlasci u kino, praćenje TV programa, čitanje zabavne literature i sl., a zadnju ulaze kulturne, sportske, zdravstvene, informativne, umjetničke i sve one koje razvijaju osobnost mladih osoba.

Overson i sur. (1997) prema Anić i Tončić (2014) aktivnosti klasificiraju u devet kategorija na temelju prirode, odnosno sadržaja aktivnosti: sport, priroda, umjetnost i glazba, organizacije, obrazovanje, zabava i kultura, volontiranje, igre, obrti i kolekcionarstvo.

Dobar je primjer i klasifikacija Branković i Ilić (2003) prema Pehlić (2014) koji aktivnosti svrstavaju prema kriteriju zanimanja pa razlikuju: fizičko-rekreativne aktivnosti (kada se mladi zanimaju za šetnju, putovanja, sportske aktivnosti i sl.); altruističko-pedagoške aktivnosti (u koje ulaze humanitarne i odgojne aktivnosti); kulturno-estetske aktivnosti (koje uključuju promatranje i stvaranje na području glazbe, književnosti, filmske, kazališne i likovne umjetnosti); manualno-djelatne aktivnosti (kreativnost kao hobi); religijske aktivnosti (posjete religijskim objektima i razni religijski skupovi); hedonističko-hazardne aktivnosti (hazardne igre, estrada i dr.); obrazovne aktivnosti (aktivnosti kojima mladi stječu razna znanja, navike te i sposobnosti).

Na sličan način, Passmore i French (2001) prema Anić i Tončić (2014) podijelili su aktivnosti u tri kategorije: aktivnosti postignuća (sport, hobiji, razne kreativne umjetnosti), socijalne aktivnosti i opuštanje (slušanje glazbe, gledanje televizije i sl.).

Velibor Jerbić (1970) kako je navedeno u radu Pehlića (2014) aktivnosti slobodnog vremena dijeli na pet vrsta. Prema njemu, postoje spontane i neorganizirane aktivnosti (u koje ulaze sanjarenje, usputni razgovori, šetnje, izleti zabava i dr.), zatim konzumirajuće aktivnosti (osobe čitaju knjige i vijesti, slušaju glazbu, gledaju emisije i filmove na televiziji i u kinu, prate sportske događaje, odlaze u muzeje i sl.) i organizirana zabava i proslave (one obiteljske prirode te javne zabave), a slijede ih organizirane stvaralačke aktivnosti (aktivnosti u području sporta, kulture, umjetnosti, obrazovanja i dr.) i ostale aktivnosti. Vidimo da Jerbić spominje dvije vrste aktivnosti – organizirane i neorganizirane. Organizirano slobodno vrijeme uključuje planirane aktivnosti (poput sporta, umjetnosti i obrazovanja), dok neorganizirano slobodno vrijeme omogućuje ljudima da slobodno raspolažu svojim vremenom prema vlastitim

željama i potrebama, bez kakvih formalnih obveza. Berc i Buljevac (2007) na sličan način dijele aktivnosti slobodnog vremena, kao strukturirane i nestrukturirane. Prve služe razvoju osobe, smislene su i dobro organizirane, odnosno imaju strukturu na što upućuje i njihov naziv, dok potonje nemaju unutarnju organizaciju, a osobe se njima bave kako bi ispunile svoje vrijeme na ugodan način. Organizirane, odnosno strukturirane aktivnosti puno su kvalitetnije od onih neorganiziranih, odnosno nestrukturiranih jer potiču razvoj interesa, talenata, ali i samopouzdanja, te oslobađaju od nakupljenog stresa, potiču socijalizaciju i omogućuju druženje te razvoj raznih vještina poput timskog rada, tolerancije i prihvaćanja (Pehlić, 2014).

Osim ovih podjela, važno je istaknuti još jednu, o kojoj će biti nešto više riječi kasnije, a to je podjela na one aktivnosti koji se mogu okarakterizirati kao poželjne odnosno one koje imaju pozitivne posljedice na mlade osobe, te nepoželjne, odnosno one koje na mlade osobe imaju negativan utjecaj.

2. 4. Adolescencija – vremenski okvir, obilježja i veza s pojmom slobodnog vremena

S obzirom na to da će se ovaj rad bazirati na slobodnom vremenu adolescenata, odnosno srednjoškolaca, bitno je spomenuti što to adolescencija zapravo jest, koja su joj obilježja i povezati je s pojmom slobodnog vremena.

Adolescencija je razdoblje u kojemu se mladim osobama događaju najveće promjene na fizičkom, emocionalnom i socijalnom planu. Ona je svojevrsni pokušaj psihičke prilagodbe osobe na pubertet, odnosno na fiziološke promjene koje se događaju u njemu (Kuzman, 2009). Stručnjacima je teško precizno definirati vremenski okvir adolescencije. Primjerice, u srednjem se vijeku taj pojam odnosio na osobe do 30 godina starosti (Protić i sur., 2020), u novije je vrijeme ta granica smanjena na otprilike 20 godina, pa tako Rudan (2004) početak adolescencije postavlja oko 10. godine života, a kao njezin kraj navodi razdoblje oko 22. godine života; prema Ninčević (2009) neki je autori dijele prema spolu – u adolescenata od 14. do 20. godine, a u adolescentica od 12. do 18. godine; a Novak (2017) je smješta u drugo desetljeće života jedne osobe. Bez obzira na neke razlike, svi se autori više ili manje slažu da ona prati tjelesne promjene mlade osobe, ali da je kraj tog razdoblja izuzetno individualan i ovisi o mnoštvu čimbenika.

Ponašanje mlade osobe u tom je razdoblju često popraćeno oscilacijama i promjenama u ponašanju. Ona napušta „dječje” i preuzima nešto zrelije, realnije, „odrasle” obrasce ponašanja. Javlja se sukob između onoga što ona želi i onoga što se od nje očekuje zbog čega je često nesigurna. Adolescencija sa sobom donosi potrebu za samopotvrđivanjem. Neki to razdoblje nazivaju i razdobljem samoodgoja, period u kojemu osoba ispituje granice, odbacuje autoritete i sama donosi mnoge odluke, odnosno postaje buntovnikom. Ignorira ono što roditelji misle i govore te se ponajviše okreće vršnjacima (Buljan Flander, 2012, prema Protić i sur., 2020) zbog želje za uklapanjem u društvo i pripadanjem skupini, odnosno društvene prihvaćenosti.

To je razdoblje u kojemu veći dio mladih svoje slobodno vrijeme organizira prema vlastitim željama i potrebama. Rezultati istraživanja Mlinarević (2007) pokazuju da raspoloživo dnevno slobodno vrijeme srednjoškolaca iznosi tri, četiri i više sati. Ono je značajno ponajviše zbog mogućnosti drugačijeg oblika angažmana i stvaralaštva, odnosno ljudske produktivnosti koja se očituje u mnoštvu različitih inačica (Rosić, 2005). Neki to vrijeme provode u društvu svojih vršnjaka, članova obitelji, kućnih ljubimaca i sl., dok drugi zabavu pronalaze u samostalnim aktivnostima. Neki su članovi umjetničkih, kulturnih i sportskih organizacija, dok se drugi okreću konzumaciji alkohola, opojnih sredstava, kockanju i pasivnim aktivnostima.

Jedna od aktivnosti slobodnog vremena koja adolescentima donosi mnoštvo dobrobiti je bavljenje sportom.

3. Sport u slobodnom vremenu adolescenata

3. 1. Teorijsko određenje sporta

Definicija Vijeća Europe (Bijela knjiga o športu, 2007., prema prema Baštijan i sur.,2009) kaže pod pojam sporta ulaze „svi oblici tjelesne aktivnosti koji, kroz slučajno ili organizirano sudjelovanje, ciljaju prema izražavanju i poboljšanju tjelesne spremnosti i mentalnog blagostanja, stvaranju društvenih odnosa i postizanju rezultata u natjecanjima na svim razinama”. Concile of Europe, odnosno Europska sportska povelja (1992) prema Nedić i Škerbić (2020) određuje sport kao sve oblike fizičke aktivnosti „koji kroz, neorganizirano ili organizirano sudjelovanje, ima(ju) za cilj izražavanje ili poboljšavanje fizičke spremnosti i mentalnog blagostanja, stvaranje društvenih odnosa ili postizanje rezultata na natjecanjima svih razina.” Prema Proleksis Enciklopediji (2013), sport, odnosno šport, krovni je pojam za fizičke aktivnosti, natjecateljski duh, njegovanje, povjeravanje i unapređivanje igrom vlastitih tjelesnih sposobnosti te natjecanje uređeno pravilima. Anić u svojim rječnicima kaže da je sport „tjelesna vježba koja se izvodi redovito”, odnosno „igra ili borilačka vještina koja se izvodi prema zadanim pravilima” (Anić, 2015), te, dvije godine kasnije, „tjelesna aktivnost radi natjecanja, održavanja zdravlja ili zabave”, odnosno „igra ili borilačka vještina koja se izvodi prema zadanim pravilima” (Anić, 2017). Sport je, prema Foretić i Bjelajac (2009), „sociološki gledano društvena pojava sa specifičnim društvenim funkcijama”, odnosno izražaj društvenih potreba, što znači da je ovisan o društvu, jednako kao što je i društvo ovisno o njemu. Ono što sport razlikuje od ostalih tjelesnih aktivnosti je činjenica da se u njemu odvija natjecanje među osobama i prate se njihovi rezultati. Bez toga, te se aktivnosti ne mogu nazivati sportom (Bjelajac, 2006, prema Foretić, Bjelajac, 2009). Milanović (2009) sport objašnjava kao „različite, natjecateljski usmjerene, motoričke aktivnosti varijabilnog i dinamičnog karaktera koje djeci, mladeži i odraslima omogućavaju zadovoljavanje potrebe za kretanjem i igrom, razvoj sposobnosti, osobina i sportskih znanja, sportsko izražavanje i stvaralaštvo te očuvanje i unapređivanje zdravlja i postizanje sportskih rezultata na svim razinama natjecanja.”

Bez obzira na mnogo prepreka pri definiraju sporta, te razlikama u definiranju, mnogi su autori iznijeli vrlo dobru karakterizaciju i vrlo jasno određenje sporta, a Nedić i Škerbić (2020:172-173) sažimaju ga na četiri načina:

- sport je vrsta igre u kojoj su centralne točke ljudsko tijelo i tjelesne vještine koje se vrednuju tijekom kakvog natjecanja s jasnim pravilima, a pod vodstvom određenih sportskih udruga ili institucija
- sport je društvena praksa koja ima svoje specifične vrednote prema kojima se razlikuje od drugih društvenih praksi
- sport je natjecanje koje sadrži mnoštvo testova i prepreka koje natjecatelji moraju proći, a koje su određene pravilima; ono je zanimljivo, neizvjesno i napeto jer se pobjednik često ne zna do samoga kraja
- sport karakterizira posebna nelogična racionalnost odnosno *sve ili ništa* logika.

Međutim, nijedna se od tih definicija ne može primijeniti na apsolutno sve sportove, stoga se, ističu Nedić i Škerbić (2020:174), sport određuje i na drugi način, točnije kroz sljedeće četiri odrednice sporta:

- natjecanje ili kompeticija (igrač se trudi nadvladati suparnika i pobijediti u igri)
- pravila igre ili natjecanja (bez njih sport ne može opstati i oni moraju biti dostupni i jasni svim natjecateljima)
- tjelesnost i tjelesne vještine (prema ovoj se odrednici sport razlikuje od drugih igara kao što su, primjerice, poker i šah jer je, za razliku od njih, u sportu ljudsko tijelo centralna točka)
- institucionaliziranost (moraju postojati sportski odbori i savezi koji organiziraju sportska natjecanja).

Moglo bi se zaključiti da su glavne točke prema kojima bi se neka aktivnost mogla uvrstiti pod pojam sporta: natjecanje, institucionalnost, skup pravila, pobjednik i gubitnik, tjelesne vještine i neizvjesnost.

3. 2. *Profesionalni i neprofesionalni sportaši*

Svaki se pojedinac sportom može baviti amaterski ili profesionalno; samostalno ili ekipno; slobodno ili natjecateljski.

Profesionalni izvođač je sportaš koji zarađuje za svoj život sudjelovanjem u natjecateljskim sportovima. Često imaju ugovore, sponzorstva i plaće. Amaterski izvođač igra iz ljubavi prema sportu i obično ne prima financijsku naknadu za svoje

izvedbe. Profesionalni sportaši primaju intenzivan i strukturiran trening u usporedbi s amaterskim sportašima čiji trening može biti manje čest i više samostalan, a kao rezultat visoko intenzivnog treninga i podrške, profesionalci ga često izvode na višem standardu od amatera. Oporavak je važan za obje skupine, ali posebno za profesionalce koji trebaju brzo se oporaviti od intenzivnih treninga (Amateur vs. professional athletes, 2024). Dok profesionalci zarađuju novac dovoljan za život, u mnogim amaterskim sportovima primanja su znatno manja. Životni stil profesionalnog sportaša drugačiji je od životnog stila ostalih sportaša, uključujući prehranu, rasporede treninga i slobodne aktivnosti. Milanović (2009) sport dijeli na vrhunski (selektivni) i amaterski (masovni). Profesionalni sportovi često dobivaju više medijske pažnje i komercijalnog interesa od amaterskih sportova. Što se dostupnosti tiče, amaterski sportovi obično su pristupačniji i inkluzivniji, često uključuju lokalne zajednice i promoviraju masovno sudjelovanje. Pridržavanje pravila, poštovanje protivnika i održavanje integriteta ključni su i na profesionalnoj i na amaterskoj razini. Međutim, ulozi su često veći u profesionalnim sportovima, povećavajući potencijal za neetičko ponašanje. Upotreba dopinga i sredstava za poboljšanje performansa potencijalno je veća u profesionalnim sportovima gdje postoji značajan pritisak za izvedbu i uspjeh. Mogu postojati slučajevi iskorištavanja u oba područja, ali profesionalni sportaši su skloniji komercijalnom iskorištavanju kroz prekomjernu izloženost ili restriktivne ugovore (Professional and amateur performers, 2024).

3. 3. Vrste i tipovi sportova

Postoje razne vrste sportova. Najčešće se govori o olimpijskim i neolimpijskim sportovima, međutim svakih nekoliko godina razvije se kakav novi sport, sport koji je spoj više, već postojećih, sportova. Njih se svrstava u novu grupu sportova. Sportovi po grupama su: atletika (bacačke discipline, trkačke discipline, skokovi, višeboj), ekipni sportovi s loptom (američki nogomet, australski nogomet, košarka, mali nogomet, nogomet, odbojka, odbojka na pijesku, rugby, rukomet, rukomet na pijesku, vaterpolo i dr.), sportovi u kojima se loptica udara reketom (badminton, stolni tenis, skvoš, tenis), sportovi u kojima se loptica udara palicom ili batom (baseball, golf, dvoranski hokej, hokej na travi, kriket, lacrosse, polo, softball i dr.), biciklizam (cestovni biciklizam,

ciklokros, dvoranski biciklizam), gimnastika (aerobik, ritmička gimnastika, športska gimnastika, trampolin, ples i dr.), sportovi snage (body building, dizanje utega), sportovi preciznosti (bilijar, snooker, boćanje, golf, kuglanje, streličarstvo, streljaštvo, pikado), vodeni sportovi (jedrenje, kajak i kanu, ronjenje na dah, plivanje, vaterpolo, veslanje, skokovi u vodu, surfanje i dr.), sportovi na snijegu i ledu (alpsko skijanje, bob, brzo klizanje, hokej na ledu, nordijsko skijanje, sanjkanje, skijaški skokovi, snowboarding, umjetničko klizanje, i dr.), sportovi s više sportskih disciplina (biatlon, moderni petboj, triatlon), borilački sportovi i vještine (boks, brazilski jiu-jitsu, hrvanje, judo, ju-jitsu, karate, kickboxing, krav maga, kungfu, mačevanje, mješovite borilačke vještine, taekwondo, tajlandski boks i dr.), loptački sportovi (picigin i dr.), moto-sportovi (automobilizam, Formula 1, karting, motociklizam, motokros, rally i dr.), konjički sportovi (konjičke utrke, preponsko jahanje, polo i dr.), ekstremni sportovi (alpinizam, brdski biciklizam, bungee skokovi, ekstremni biciklizam, padobranstvo, paintball, planinarenje, rafting, ronjenje na dah, skateboarding, skijanje na vodi, i dr.), misaone igre (bridž, šah), te tradicionalni sportovi kao što su potezanje konopa, sinjska alka, kamena s ramena, potezanje klipa i dr. (Zajednica športskih udruga i saveza BSŽ, 2024).

3. 4. Utjecaj sporta na zdravlje adolescenata

Hipokinezija označava nedovoljnu razinu tjelesne aktivnosti. Ona je jedan od glavnih faktora rizika za zdravlje čovjeka, posebice djece i adolescenata (Hollmann, 1975, prema Đokić i sur., 2014). Procjenjuje se da bi se četiri do pet milijuna smrtnih slučajeva godišnje moglo izbjeći da je globalno stanovništvo fizički aktivnije. Svjetska zdravstvena organizacija, skraćeno WHO (2010), prema Badrić, Roca (2019) preporučuje da svi mladi od pete do sedamnaeste godine trebaju sudjelovati u najmanje 60 minuta umjerene do intenzivne tjelesne aktivnosti svaki dan.

Tjelesna aktivnost obuhvaća svaki oblik kretanja. Popularni načini aktivnosti uključuju hodanje, vožnju biciklom, sportske aktivnosti, aktivnu rekreaciju i igru, a mogu se provoditi na bilo kojoj razini vještine. Ipak, mnoga istraživanja, čiji će rezultati biti prikazani u nastavku, pokazuju da puno djece ne sudjeluje ni u kakvih kineziološkim aktivnostima.

HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) dugi niz godina istražuje razinu tjelesne aktivnosti adolescenata u Engleskoj. Rezultati iz 2020. godine (Brooks i sur., 2020) pokazali su da u posljednjih tjedan dana od dana provedbe istraživanja sveukupno 15 % mladih zadovoljava preporuku WHO-a o sat vremena tjelesne aktivnosti dnevno – 19 % dječaka naspram 12 % djevojčica. Mlađi adolescenti u dobi od 11 do 15 godina zadovoljavaju preporučene razine tjelesne aktivnosti nešto više od onih starijih: 20 % 11-godišnjaka, 14 % 13-godišnjaka i 11 % 15-godišnjaka izjavilo je da su fizički aktivni svaki dan. Dakle, zadovoljavanje smjernica WHO-a postupno pada s dobi i za dječake i za djevojčice, a u svim dobnim skupinama vjerojatnije je da će dječaci biti fizički aktivni barem jedan sat svaki dan.

Burić i Zovko (2021) provele su slično istraživanje na Zdravstvenom učilištu u Zagrebu. Istraživanje je provedeno s 351 učenikom u dobi od 14 do 19 godina. Rezultati su bili slični kao i u istraživanju HBSC-a – „niska razina tjelesne aktivnosti kod ispitanika”. Također, statistički značajna razlika je pronađena u razini tjelesne aktivnosti s obzirom na spol. Za razliku od istraživanja HBSC-a, dob nije imala „značajni utjecaj na razinu tjelesne aktivnosti” (Burić i Zovko, 2021).

Badrić i sur. (2015) posebno ističu istraživanje Prskala (2013) koje je iznjedrilo sljedeće rezultate: u Zagrebu je među učenicima osnovne škole u 2012. godini provedba slobodnog vremena u statičnoj aktivnosti iznosila 44 % za razliku od provedbe slobodnog vremena u kineziološkoj aktivnosti koja je iznosila 25 %. Razlika je u čak 19 % nauštrb kinezioloških aktivnosti. Također, ovi su rezultati uspoređeni s rezultatima iz 2007. godine i uočeno je da je tada u kineziološkoj aktivnosti provedeno 17 %, a u statičnoj 27 % vremena. Iako je u tih pet godina vidljiv blagi porast od 8 % u kineziološkoj aktivnosti, ipak je u statičnoj aktivnosti porast mnogo znatniji, a iznosi čak 17 %.

Zbog gospodarskog razvitka zemalja te mijenjanja obrazaca prijevoza, povećane upotrebe tehnologije u svrhu rada i rekreacije, kulturnih vrijednosti, promjena u odgoju i sve većeg sjedilačkog ponašanja djeca i odrasli sve su manje fizički aktivni. Povećane razine tjelesne neaktivnosti negativno utječe ne samo na kvalitetu života pojedine osobe, već i na zdravstvene sustave, okoliš, gospodarski razvoj, dobrobit zajednice. Djeca danas od kuće do škole putuju javnim prijevozom i/ili pješake najčešće nekoliko minuta, u školi nemaju „onoliko tjelesnih aktivnosti koliko je potrebno da zadovolje svoje

biološke potrebe za kretanjem”, a kod kuće se, posebice zimi, najčešće „zabavljaju gledanjem televizije ili nekom društvenom igrom” (Stella, 1978). Dakle, naklonjene su sedentarnom načinu provedbe slobodnog vremena. Također, unosom nezdrave hrane, višak kalorija pretvara im se u salo zbog takve niske razine kretanja ili čak njegova potpunog nedostatka (Stella, 1978). Sve ovo navedeno ima loše posljedice za njih jer potiče povećanje tjelesne mase, odnosno pretjerano debljanje (Prentice i Jebb, 1995). Mnogi autori poput Cameron i sur. (2003); Guo i sur. (2000); Whitaker i sur. (1997) i Power i sur. (1997), prema Đokić i sur. (2014) upozoravaju da od 60 do 85 % pretilih djece ranog pubertetskog uzrasta ostaju pretilima i u odrasloj dobi. Najveću pozornost treba obratiti na djevojčice kod kojih je vidljiva veća povezanost između debljine i kardiovaskularnih problema (Burke i sur., 2005), posebice jer su neka istraživanja, poput onog Auhuber i sur. (2019), provedenom s 1449 djece i adolescenata, prosječne dobi od 14 godina, pokazala da su dječaci tjelesno aktivniji od djevojčica.

Redovita tjelesna aktivnost pomaže u prevenciji i upravljanju nezaraznim bolestima poput moždanog udara, dijabetesa i nekoliko vrsta raka, ali i poremećaja lokomotornog sustava i kardiovaskularnih bolesti kasnije u životu (Kuzman, 2009; Wedderkopp i sur. 2003., prema Froberg, 2014; Boreham i Riddoch, 2001; Caspersen i sur. 1998, prema Livingstone i sur., 2003). Također, ona doprinosi kondiciji, posturi i cirkulaciji, pomaže u sprječavanju hipertenzije, odnosno visokog tlaka, smanjuje mogućnost pojave metaboličkih problemima (Moore i sur. 1995, prema Đokić i sur., 2014), jedina je stečena navika koja pomaže u smanjenju rizika od pretilosti (Simon i sur., 2014, prema Badrić, Roca, 2019) i može poboljšati mentalno zdravlje, kvalitetu života i subjektivno blagostanje jer za osobe koje su fizički aktivne odmalena postoji i velika mogućnost da ostanu fizički aktivne i kada odrastu (Malina, 2001).

S obzirom na to da adolescencija obuhvaća pubertet, odnosno tjelesne promjene kod djece, ali i promjene na psihološkom području, adolescenti često imaju problema sa samopoštovanjem. Tjelesne promjene mogu vrlo lako utjecati na njihovo već poljuljano samopoštovanje pa tako osobe koje u razdoblju adolescencije imaju prekomjernu tjelesnu težinu nerijetko imaju problema i sa samopoštovanjem što se samim time odražava na njihovu popularnost među vršnjacima, osobno zadovoljstvo te općenito kvalitetu života. Uz to, uočena je međuovisnost između niže razine fizičke forme i

umanjenih kognitivnih funkcija zaslužnih za pažnju i pamćenje (Hillman i sur., 2009, Chaddock, 2012; Miller, 2014) te lošijim ostvarenjima u učenju (Castelli i sur., 2007).

Iako su rekreacijske aktivnosti jako dobre po zdravlje adolescenata, sportske aktivnosti, a posebice organizirani sport, imaju puno veći značaj na njihov psiho-fizički razvoj i subjektivno blagostanje (Wilson i sur., 2022). Brojna su istraživanja dokazala da adolescenti koji se bave sportom „znatno manje poboljšavaju od prehlade i gripe i drugih bolesti, manje se umaraju i lakše svladavaju školske obaveze” (Stella, 1978). Sport može biti povezan i s poboljšanim psihosocijalnim zdravljem iznad i izvan poboljšanja koja se mogu pripisati sudjelovanju u neorganiziranoj tjelesnoj aktivnosti. Primjerice, Løvheim Kleppang i Skille (2022) ističu istraživanje Kleppang, Hartz, Thurston i Hagquist (2018) koje je pokazalo da mladi koji su članovi kakvih sportskih klubova ili sudjeluju u kakvim drugim oblicima organizirane tjelesne aktivnosti zbog društvene prirode sudjelovanja imaju manje šanse za pojavom depresije u usporedbi s mladima koji su tjelesno aktivni sami ili u teretani, a pogotovo u usporedbi s onima koji su tjelesno pasivni. Konkretno, ekipni sport povezan je s boljim zdravstvenim ishodima u usporedbi s individualnim aktivnostima. U studijama koje su Eime i sur. (2013) proučavali, prijavljeno je mnogo različitih psiholoških i socijalnih koristi za zdravlje, pri čemu su najčešće prijavljene poboljšano samopouzdanje i socijalna interakcija, te manji simptomi depresije. Kako bi se spriječila ili barem umanjila vjerojatnost pojave zdravstvenih problema, roditelji/skrbnici trebali bi usmjeravati djecu na stvaranje zdravih prehrambenih navika, posebice smanjenje unosa šećera, i na kvalitetnu organizacija slobodnog vremena. Rosić (2005) predlaže da se djeca i mladi koji imaju volje i smisla za sport, pridruže kakvim sportskim klubovima i organizacijama. No, onima koji se ne žele baviti takvim organiziranim oblikom sporta, predlaže druge oblike tjelesnih aktivnosti – boravak u prirodi i slične zdrave, rekreacijske aktivnosti koji nisu pod nadzorom stručnjaka, jer bilo kakva tjelesna aktivnost zasigurno je bolja od nikakve.

3. 5. Sport kao odgojno-socijalizacijski čimbenik

Zanimanje djece za sport najčešće dolazi iz obitelji. Dijete se nerijetko počinje baviti sportom na inicijativu roditelja, starije braće ili sestara ili jednostavno razvije

interes gledajući nekoga od njih kako se bave sportom. Bavljenje sportom sa sobom donosi mnoštvo prednosti, neke od njih, koje se tiču zdravlja djece i adolescenata, već su istaknute ranije u radu, a od velike je važnosti spomenuti i na koji način sport odgaja djecu i adolescente te kako im pomaže sa socijalizacijom. Stoga će u nastavku biti nešto više riječi o obitelji kao važnom prediktoru bavljenju sportom u slobodnom vremenu te o odgojnim i socijalizacijskim aspektima sporta u životu djece i adolescenata.

3. 5. 1. Obitelj kao važan prediktor bavljenju sportom

Najvažniji element u odgoju djece je obitelj. U obitelji djeca uče prve vještine, navike i norme ponašanja, stvaraju sliku o sebi i svijetu oko sebe te razvijaju stavove prema uspjehu i rješavanju različitih problema. (Miliša i Zloković, 2008., prema Đuranović, 2013). Drugim riječima, to je mjesto u kojemu dijete raste i formira se kao osoba (Njegovan i Mikanović, 2023). Pri odrastanju i ulasku djece u razdoblje adolescencije, dolazi do potrebe za neovisnošću, međutim, obitelj i dalje igra veliku ulogu u njihovu životu. (Wiseman, 2011., prema Đuranović, 2013). Svakako da obitelj treba voditi računa o tome da od djece stvori samostalne jedinice kojima ne manjka samopouzdanja i koje shvaćaju što je odgovornost, jer takve mlade osobe u razdoblju adolescencije, a i kasnije, neće imati problem pri izboru aktivnosti slobodnog vremena, međutim, praksa pokazuje da obitelj i dalje na neki način vodi brigu o načinu na koji će ona ispuniti svoje slobodno vrijeme. Osim obitelji, presudnu ulogu ima i škola. Ona u suradnji s roditeljima mora usmjeravati slobodno vrijeme učenika ka kreativnim i sportsko-rekreativnim aktivnostima (Scruggs i sur., 2003, prema Njegovan i Mikanović, 2023). To je područje česta tema istraživanja. Međutim, postoji još jedna razina suradnje, a to je suradnja između roditelja i ostalih institucija slobodnog vremena, konkretno sportskih klubova. Naime, suradnja roditelja i takvih institucija i dalje je slabo obrađena. Postoji tek mali broj znanstvenih radova koji se bave tim područjem i to tek u posljednjih nekoliko godina. Također, ta je literatura najčešće napisana iz perspektive trenera. Iako takva perspektiva donosi mnoštvo važnih informacija i praktičnih iskustava, svakako bi trebalo istražiti i druge pedagoške pristupe jer sudjelovanje djece u sportskim aktivnostima, praćeno dobrom suradnjom roditelja i trenera, može dovesti do toga da dijete sport, kojim se u početku bavio na amaterskoj razini, kasnije izabere kao životnu profesiju (Genzić, 2022).

Roditeljske zabrane i nametanjem aktivnosti u kojima bi djeca mogla sudjelovati u slobodnom vremenu uglavnom nemaju učinka. „Tek oni roditelji koji uspiju naći granice, načine i mjeru vlastitog upletanja u slobodno vrijeme svoje djece, mogu računati da ono neće biti izazov i opasnost traženja negativnog identiteta i potvrđivanja za njih.” (Previšić, 2001., prema Tomić i Hasanović 2010).

Fizička aktivnost pozitivno utječe na funkcionalne i motoričke sposobnosti učenika, ponajviše u razdoblju puberteta, međutim, rezultati istraživanja koja su proveli Njegovan i Mikanović (2023) pokazuje da je motiviranost učenika za sudjelovanjem na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture niska. Tek je kod vrlo dobrih učenika motivacija nešto viša. Kako bi se unaprijedila motiviranost učenika za sudjelovanjem na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture te vannastavnim aktivnostima vezanima uz sport, što će kao posljedicu imati bolju fizičku formu djece, nužno je educirati roditelje, jer njihovo mišljenje o vježbanju utječe na sudjelovanje njihove djece u sportskim aktivnostima (Mikalački, Čokorilo i Pantelić, 2006. i Tubić, 2006., prema Đokić i sur., 2014). No, nije mišljenje roditelja jedina bitna stavka. Roditeljske sportske navike također utječu na sportske navike njihove djece. Strandbu i sur. (2019) prema Løvheim Kleppang i Skille (2022) otkrili su da obiteljske sportske navike uvelike određuju vjerojatnost sudjelovanja mladih u sportskim aktivnostima. Istraživanje Larsen i sur. (2017) pokazalo je da su fizička aktivnost roditelja i majčina podrška za sudjelovanje u fizičkim aktivnostima povezani s razinom fizičke aktivnosti kod djece.

Osim toga, veliku ulogu ima i socioekonomski status roditelja. Baxter-Jones i Maffulli (2003) proveli su u Velikoj Britaniji istraživanje sa 300-tinjak mladih sportaša u dobi od 8 do 17 godina i njihovih roditelja da bi utvrdili na koji su način i zašto započeli s intenzivnim treninzima. Rezultati su pokazali da sudjelovanje mladih sportaša na visokoj razini uvelike ovisi o njihovim roditeljima, a sportski klubovi i treneri igraju važnu ulogu kasnije u životu. U trenutačnom socioekonomskom i kulturnom kontekstu, mnogi talentirani mladići s manje motiviranim roditeljima neće se baviti sportom. Talentirani mladići iz siromašnijih ekonomskih sredina bit će u znatno nepovoljnijem položaju, posebno u sportovima kao što je, primjerice, tenis. Ilišin (2000) također ističe da su djeca visokoobrazovanih roditelja više motivirana za bavljenje izvanškolskim aktivnostima, što dovodi do zaključka da je i kulturnoobrazovni status roditelja važan faktor izbora izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti djece.

Knjaz i sur. (2010), prema Genzić (2022), proveli su istraživanje sa 600-tinjak zagrebačkih studenata 2. i 3. godine studija kako bih otkrili koliko je uloga roditelja bitna u razvoju djeteta sportaša. Iako se društvo zaista trudi ponuditi djeci i mladima razne oblike sportskih aktivnosti, oni navode kako su roditelji oni koji imaju najveći utjecaj na odabir sporta kao aktivnosti slobodnog vremena, a i ostanak u njemu. Također, uočena je razlika u odgovorima između studenata Kineziološkog fakulteta i studenata Filozofskog fakulteta, Fakulteta strojarstva i brodogradnje te Šumarskog fakulteta. Naime, studenti Kineziološkog fakulteta smatraju odnos svojih roditelja prema njihovim sportskim aktivnostima boljim nego što to smatraju studenti ostalih navedenih fakulteta. Dakle, lako je zaključiti da pozitivan stav roditelja prema sportu, a i njihova razina sportske aktivnosti utječe na dijete, u smislu da je velika vjerojatnost da će dijete fizički aktivnog roditelja također biti fizički aktivno, odnosno baviti će se sportom. (Kalish, 2000, prema Genzić, 2022).

3. 5. 2. Sport kao odgojni čimbenik

Osim navedenih dobrobiti, sport ima i veliku odgojnu ulogu u životu ljudi, posebice djece i mladih. Treneri u sportskim klubovima služe kao odgojni model, uzor su djeci poput roditelja i učitelja te ih motiviraju, savjetuju i podržavaju, ali i obrazuju kroz sport. Sport prvenstveno pomaže djeci u razvoju navika i odgovornosti, odnosno radne discipline, uči ih da moraju poštivati određena pravila tzv. „fair play” ne samo na sportskim natjecanjima nego općenito u životu (Paradžik i sur., 2014). Nadalje, bavljenje sportom djecu uči timskom radu, slušanju drugih i poštovanju prema njima te da sebičnost nije poželjna osobnost. Djeca i mladi kroz sport jačaju i želju za nadmetanjem i postignućem, međutim baveći se njime, oni također uče kako biti usmjeren na ovladavanje sportskim vještinama, učenje i napredovanje, a ne samo na pobjedu i osvajanje medalja. Sport karakterizira natjecateljski duh i određena doza ega, ali sve je to poželjno dok god je u normalnim okvirima i dok su natjecatelji većim dijelom usmjereni na sportske zadatke. Time će i njihova intrinzična motivacija biti veća i manje će odustajati ne samo od samog sporta već i od mnogih drugih zadataka koje će morati izvršavati tijekom obrazovanja i života (Barić i Horga, 2006). Ona djeca koja od malena redovito treniraju imaju viši stupanj samokontrole i samodiscipline

(Piché, 2015., prema Ivković i Dujić, 2022), te bolje koncentracije koja im pomaže im da budu disciplinirani u raspolaganju svojim vremenom i obavezama (Varešlija i Palić, 2012), a to pogoduje i boljem školskom uspjehu (Van Dusen i sur., 2011., prema Paradžik i sur., 2014). Također, baveći se sportom, ona jačaju i samopoštovanje i samopouzdanje razvijaju asertivnost, te mijenjaju i oblikuju životne navike (Barić i Horga, 2006). Rezultati nekih istraživanja pokazuju da bavljenje sportom pospješuje „kontrolu kratkoročnih, refleksivnih ponašanja u donošenju odluka, planiranju, rješavanju nekih problema, suočavanju s nekim dugoročnim ciljevima” (Koechlin, Basso, Pietrini, Panzer i Grafman, 1999., prema Vlašić i Flego Ostović, 2022). Baveći se sportom, djeca će nekada pobijediti, ali nekada i izgubiti. Te ih situacije uče da budu sretni i zahvalni za dobre stvari koje im život donese (Negotić, 2000). Također, uče ih kako kontrolirati svoje emocije i negativne osjećaje na zdrav način te kako postati otporniji i prevladati negativna iskustva (Negotić, 2000., Tadić, 2019). Nadalje, pomaže im da razviju strpljenje i da shvate da se za neke stvari moraju potruditi više nego za neke druge, a time će znati više i cijeniti sve što sami postignu (Developing life skills through sports, 2024). S obzirom na to da se kroz sport djeca, pogotovo ona najmlađa, igraju i druže s vršnjacima, to će im potaknuti maštu i kreativnost (Alpeza i sur., 2019). Uz sve to, sport se često koristi u oglašivačke svrhe, posebice u prevenciji ovisnosti pa tako škole, sportski klubovi, MUP i lokalne zajednice organiziraju razne sportske turnire pod nazivom „Sportom protiv ovisnosti”, „Sportom protiv droge” i sl.

3. 5. 3. Sport kao socijalizacijski čimbenik

Osim dobre kondicije, zdravih prehrambenih navika i boljeg tjelesnog izgleda, adolescenti će se, baveći se sportom, više socijalizirati, posebice s vršnjacima. Rezultati ispitivanja stavova roditelja Foretić i Bjelajac (2009), prema Valjan Vukić (2016) dokazuju da, upravo zbog uloge sporta u boljoj socijalizaciji djece, roditelji gledaju na sport kao na najbolju izvanškolsku aktivnost. Nadalje, zahvaljujući sportu, djeca će formirati svoju osobnost – postat će dijelom kolektiva u kojemu će steći dobre društvene vještine, usavršavati svoje organizacijske vještine (kvalitetno organizirati vrijeme i obaveze), poštivati druge, preuzimati, ali i dijeliti odgovornost (Kuzman, 2009). Također, roditelji djeci predlažu sport jer na njega gledaju kao na sigurnu

aktivnost u kojoj će njihova djeca izbjeći poroke poput alkohola i droge te nasilje (Bosnar, 2011, prema Genzić, 2022). Uz to, sport djeci pruža mogućnost postizanja raznih uspjeha i javnog priznanja za te uspjehe, što je jako bitno za djecu koja se nalaze u periodu adolescencije (Fredricks i Eccles, 2005). Sport će im, osim toga, donijeti i višu razinu samopoštovanja i bolji školski uspjeh (Lacković-Grgin, 2006). Postoji mnogo istraživanja koja pokazuju da na popularnost i nepopularnost osobe među njezinim vršnjacima, osim spola, dobi, fizičkog izgleda i socijalnog statusa, utječu školski uspjeh i uspjeh u sportu (Valjan Vukić, 2016). Drugim riječima, osobe koje imaju bolji uspjeh u školi i koje se bave sportom bit će popularnije među vršnjacima (Lacković-Grgin, 2006). To je jako važno kada znamo da prihvaćenost među vršnjacima, podrška i kvalitetni prijateljski odnosi utječu na zadovoljenje emocionalnih i socijalnih potreba. Uz to, dijete tada ima i manji osjećaj usamljenosti, što automatski uklanja i negativnu sliku koje ono može imati o sebi u slučaju odbačenosti iz vršnjačke skupine (Asher i sur., 1984; Ladd, 2005, prema Valjan Vukić, 2016).

3. 6. Sport u Republici Hrvatskoj

Republika Hrvatska nosi naziv *sportska nacija* zbog velikog broja sportskih udruženja i vrhunskih rezultata koje sportaši postižu na natjecanjima europske i svjetske razine.

U sljedećim tablicama, preuzetim iz *Nacionalnog programa športa 2019. - 2026.*, mogu se vidjeti recentni podaci vezani uz sport u Republici Hrvatskoj.

Tako je u Tablici 1: „Krovna športska udruženja i njihove članice” vidljivo da Republika Hrvatska ima pet krovnih udruženja, a to su: Hrvatski olimpijski odbor s četirima grupama članica, Hrvatski paraolimpijski odbor s trima grupama članica, Hrvatski sportski savez gluhih s dvama grupama članica te Hrvatski akademski sportski savez i Hrvatski školski sportski saveza sa po jednom grupom članica.

TABLICA 1: KROVNA ŠPORTSKA UDRUŽENJA I NJIHOVE ČLANICE

KROVNA UDRUŽENJA	ČLANICE
Hrvatski olimpijski odbor	44 nacionalna saveza olimpijskih športova
	41 nacionalni savez neolimpijskih športova
	20 županijskih športskih zajednica i Sportski savez Grada Zagreba
	10 ostalih udruga i ustanova
Hrvatski paraolimpijski odbor	14 nacionalnih športskih saveza
	11 županijskih športskih saveza
	10 gradskih športskih saveza osoba s invaliditetom
Hrvatski sportski savez gluhih	14 punopravnih športskih saveza (3 nacionalna športska saveza i 11 gradskih i županijskih športskih saveza)
	6 pridruženih športskih udruga
Hrvatski akademski sportski savez	19 športskih udruga visokih učilišta
Hrvatski školski sportski savez	20 županijskih školskih športskih saveza Školski sportski savez Grada Zagreba

Izvor: Hrvatski olimpijski odbor, Hrvatski paraolimpijski odbor, Hrvatski sportski savez gluhih, Hrvatski akademski sportski savez, Hrvatski školski sportski savez

U Tablici 2: „Broj klubova i športaša u 2017. godini” nalazi se broj klubova i sportaša. Prema izvješću iz 2017. godine, u Republici Hrvatskoj aktivno djeluje 7185 klubova, 284433 sportaša od kojih je 3185 kategoriziranih sportaša.

TABLICA 2: BROJ KLUBOVA I ŠPORTAŠA U 2017. GODINI

		Broj klubova	Broj športaša	Broj kategoriziranih športaša
HOO	olimpijski	4.131	246.694	2.601
	neolimpijski	2.840	36.038	443
HPO	ukupno	152	1.305	98
HSSG	ukupno	62	296	43

Izvor: Hrvatski olimpijski odbor, Hrvatski paraolimpijski odbor, Hrvatski sportski savez gluhih

S obzirom na to da su ciljane skupine ovog rada adolescenti, valjalo bi izdvojiti i Tablicu 4: „Broj školskih športskih društava, studentskih športskih udruga te broj uključenih učenika i studenata u 2017. godini” iz čega je vidljivo da je u Republici Hrvatskoj, prema rezultatima iz 2017. godine, 120000 učenika bilo uključeno u 1299 različitih školskih športskih društava ili udruga pod HŠSS-om, te da je 4665 studenata bilo uključeno u 242 školska športska društva ili udruge pod HASS-om.

TABLICA 4: BROJ ŠKOLSKIH ŠPORTSKIH DRUŠTAVA, STUDENTSKIH ŠPORTSKIH UDRUGA TE BROJ UKLJUČENIH UČENIKA I STUDENATA U 2017. GODINI

	Broj ŠSD/SSU	Broj učenika/ studenata
Hrvatski školski sportski savez	1.299	120.000
Hrvatski akademski sportski savez	242	4.665

Izvor: Hrvatski olimpijski odbor, Hrvatski paraolimpijski odbor, Hrvatski sportski savez gluhih

4. Ostali oblici provedbe slobodnog vremena

S obzirom na to da uz sport postoji i mnoštvo drugih oblika provedbe slobodnog vremena, prije prelaska na empirijski dio rada, u ovome će se dijelu nastojati dotaknuti nekih od njih. Oni su ovdje podijeljeni u dvije kategorije. Prva obuhvaća pozitivne oblike provedbe slobodnog vremena. Među njima se ističu aktivnosti poput čitanja knjiga, druženja s kućnim ljubimcima, volontiranja i sviranja instrumenta. U nju ubrajamo i bavljenje sportom. Druga kategorija obuhvaća nepoželjne oblike provedbe slobodnog vremena poput prekomjerne upotrebe medija te navike pušenja, konzumiranja alkohola i opojnih sredstava te navike kockanja koje su danas sve zasupljenije, a naročito među mladim adolescentima. Svi oblici druge kategorije sa sobom nose mnoštvo opasnosti i negativnih posljedica.

4. 1. Poželjni oblici provođenja slobodnog vremena

Adolescenti koji svoje slobodno vrijeme ispunjavaju aktivnim bavljenjem različitim sadržajima umjetničkog ili sportskog karaktera „na primjeren način utječu na razvoj kvaliteta svoje osobnosti” i „pišu svoj kvalitetan životopis, za razliku od onih koji su skloni besposlici, ljenčarenju, izgredima i drugim neželjenim pojavama” poput alkoholiziranja i ostalih, ranije navedenih, oblika (Vučak, 2000, prema Pehlić, 2014).

Poželjnih je oblika zaista mnogo, od čitanja knjiga, volontiranja, sviranja instrumenta, slikanja, fotografiranja, odlaska u muzeje, galerija ili kazališta, preko kuhanja novih jela, druženja s kućnim ljubimcima, pa sve do pletenja i raznih oblika kreativnog rada, sporta itd. Svaki od tih oblika aktivnosti ima određene dobrobiti za adolescente, a u nastavku će se navesti dobrobiti nekih od njih.

4. 1. 1. Čitanje knjiga

Adolescencija je razdoblje kojemu su mladi više okrenuti vršnjacima i socijalizaciji, a manje individualnim aktivnostima, međutim, neki od njih i dalje preferiraju provoditi vrijeme sami, u aktivnostima koje dobro utječu na njihov razvoj. Jedna od njih je čitanje. Nippold i sur. (2005) prema Kunac (2020) proveli su

istraživanje o aktivnostima slobodnog vremena adolescenata, a čitanje se pokazalo kao umjereno popularna aktivnost (51 % ispitanika).

Čitanje je intelektualna vještina kojom osoba uči nove riječi, tj. proširuje svoj vokabular i stupanj pismenosti te aktivnost kojom stječe razna znanja (Cunningham i Stanovich, 1997). Čitanjem osoba razvija maštu, smisao za lijepo, obogaćuje emocionalni život (Žbogar, 2015, prema Kunac, 2020). Također, čitanjem se razvija vještina shvaćanja značenja pročitaneog teksta, stvara se kritički stav prema njemu (Kleedorfer i sur, 1998), a mladi koje ne čitaju često kasnije imaju problema s razumijevanjem pročitaneog (Peti-Stantić, 2019). Uz sve to, čitanje jača koncentraciju, povećava emotivnu inteligenciju i toleranciju te razinu empatije (Nacionalna strategija, 2017., prema Pranić, 2023).

Kunac (2020) je provela istraživanje u Splitu s 227 adolescenata, učenika sedmih i osmih razreda, s ciljem da ispita njihove čitalačke navike u slobodno vrijeme. Ispitivačka pitanja odnosila su se na broj sati koji učenici tjedno iskoriste na čitanje te broj knjiga koje pročitaju u jednom mjesecu. Rezultati su pokazali da 30 % njih tjedno čita manje od jednog sata, 41,9 %, tjedno čita od jednog do tri sata, a četiri i više sati tjedno čita 28,2 % učenika. Na mjesečnoj razini, rezultati su sljedeći: 10,1 % učenika ne pročita nijednu knjigu mjesečno, jednu knjigu pročita 60,8 %, dvije do četiri knjige 23,8 %, a više od pet knjigu mjesečno pročita samo 5,3 % učenika. Dakle, najviše ih pročita samo jednu knjigu mjesečno, i to je vjerojatno riječ o lektiri, a neki, sudeći po rezultatima, ne čitaju ni lektirna djela. No, rezultati nisu toliko poražavajući jer skoro jedna četvrtina učenika pročita dvije do četiri knjige mjesečno što je prilično dobar udio.

Taylor (2011) prema Antulov (2021) proveo je na Sveučilištu Oxford istraživanje koje je pokazalo da su ispitanici koji su u dobi od 16 godina više čitali nastavljali daljnje školovanje, a time i kasnije postigli puno viši uspjeh u profesionalnom životu.

Bubić i Jukić (2020) provele su istraživanje s adolescentima, točnije učenicima prvih dvaju razreda srednje škole, u Splitu. Samo je 11,7 % njih označilo da svoje slobodno vrijeme često provodi čitajući, slično kao što su, prema spomenutim autoricama, rekli i ispitanici istraživanja Vodopija (2004). Raščlamba rezultata njihovog istraživanja prema spolu pokazala je da djevojčice čitaju češće od dječaka, isto kao što su, navode autorice, pokazali rezultati istraživanja Delač Horvatinčić i Kozarić Ciković

(2010); Hodgson (2008); Kolić-Vehovec i sur. (2009) te Nippold i sur. (2005). U istraživanju su ispitani i stavovi učenika o čitanju te njihova veza s emocionalnom kompetencijom i općim uspjehom u školi, a rezultati su pokazali da postoji velika pozitivna povezanost između učeničkih stavova o čitanju i njihove emocionalne kompetentnosti, kao i općeg uspjeha.

Dakle, čitanje ima pregršt prednosti za mlade, a s obzirom na to da rezultati mnogih istraživanja pokazuju slabu do srednju čitanost među adolescentima, trebalo bi svakako pronaći načine, uz podršku škola, knjižnica i sl., kojima bi se djecu i adolescente moglo motivirati na što učestalije čitanje.

4. 1. 2. Druženje s kućnim ljubimcima

Jedna od poželjnih aktivnosti kojom adolescenti mogu ispuniti svoje slobodno vrijeme je i druženje s kućnim ljubimcima te briga o njima.

Kućni ljubimci imaju veliki utjecaj na čovjeka, od njegovog djetinjstva pa sve do smrti. Tako, oni mogu utjecati izravno i neizravno na razvoj djece. Kada govorimo o izravnom utjecaju, mislimo na socio-emocionalni i kognitivni razvoj. Ako obitelj ima kućnog ljubimca, djeca također brinu o njemu u određenoj mjeri, ovisno o svojoj dobi. Time odmalena uče njegovati biće koje ovisi o njima, stječe osjećaj kompetentnosti, a kasnije, u osnovnoj i srednjoj školi, dijete dobiva veću odgovornost pa čak i kompletnu brigu o kućnom ljubimcu (prije i nakon škole, prije i nakon treninga, prije i nakon spavanja i sl.). Kućni ljubimci mogu služiti i kao *društvena* potpora i emocionalni oslonac što ima pozitivan utjecaj na zdrav psihički razvoj djece. Dobro je poznato kako većina vlasnika svoje kućne ljubimce smatra članovima obitelji, ali isto tako i djeca odnos s kućnim ljubimcima navode kao jedan od najznačajnijih socijalnih odnosa (Tipper, 2011; Walsh, 2009). Melson i Peet (1992) su, prema Burić (2006), otkrili da vezanost za ljubimca utječe na djetetovo pozitivno emocionalno funkcioniranje. Također, dijete na taj način razvija i empatiju – sposobnost da razumije kako se druga osoba osjeća. Osim razvijenije empatije, djeca koja imaju psa ili mačku kao kućnog ljubimca više su prosocijalno orijentirana, a u adolescenciji se češće odlučuju odabrati pomagačku profesiju (Vizek-Vidović i sur., 2001).

Mnoga su istraživanja pokazala da osobe tijekom interakcije s kućnim ljubimcem imaju niže razine hormona stresa nego u interakciji s ljudima, što je povezano sa dobrom socijalnom podrškom, odnosno dostupnošću i neosuđivanjem, ali i utjehom koju često ne mogu dobiti od ljudi (Friedmann i sur., 1983, prema Lakatoš i Velmejka, 2018). Trinke i Bartholomew (1997) i Robin & Bense (1985) prema Cassels i sur. (2017), naglašavaju da bi odnosi između ljudi i njihovih kućnih ljubimaca mogli biti osobito važni tijekom adolescencije. Adolescencija je jedno od turbulentnijih razdoblja u životu osobe, razdoblje u kojemu se adolescenti postupno sve manje oslanjaju na roditelje i ostale članove obitelji, već traže nove figure privrženosti kao što su partneri (djevojka, momak) i vršnjaci. No, osim njih, to su nerijetko i kućni ljubimci jer u njima pronalaze utjehu i sigurnost pri povjeravanju svojih osjećaja. Houtte i Jarvis (1995) Endenburg i van Lith (2011), prema Lakatoš i Velmejka (2018), navode da odnos s kućnim ljubimcem može biti od velike važnosti tijekom rane adolescencije. Rana adolescenciju označava visok stupanj samosvijesti i samootkrivanja pri čemu im kućni ljubimci i životinje mogu pomoći, posebice dječacima jer se oni ne povjeravaju u tolikoj mjeri kao djevojčice (Simmons, Rosenberg i Rosenberg, 1973. i Papini i sur., 1990, prema Lakatoš i Velmejka, 2018). Uz to što smanjuje stres, druženje s njima ima opuštajući učinak i potiče ugodne osjećaje (O'Haire, 2010; Toutain i sur., 2024). S obzirom na to da opstanak i razvoj kućnog ljubimca ovisi o ljudskoj skrbi, oni pružaju djeci i adolescentima priliku da preko njih uče o obvezama i motiviraju ih za skrb o drugom živom biću te uče odgovornom ispunjavanju dijela obiteljskih obaveza (Melson, 2003) i na taj ih način priprema na odrasli život. Istraživanje Reis (2018) prema Martins i sur. (2023) s portugalskim adolescentima, pokazalo je da su kućni ljubimci povezani s boljom percepcijom dobrobiti, većim životnim zadovoljstvom i boljim mentalnim zdravljem mladih. Zatim su napravili analizu prema vrsti životinje te su kod osoba koje za kućnog ljubimca imaju psa, rezultati bili još evidentniji. Dakle, druženje s kućnim ljubimcem odličan je način provođenja slobodnog vremena u adolescenata, stoga se smatra pozitivnim ako obitelj nabavi kućnog ljubimca, a ako to nije moguće, postoje razni načini za druženje i povezivanje sa životinjama poput volontiranja u obližnjem skloništu za pse i sl.

4. 1. 3. Volontiranje

Tonković i sur. (2023) proveli su istraživanje o iskustvu i praksi volontera u Hrvatskoj u dobi od 15 do 34 godine. Uzeli su u obzir i osobe do 34 godine jer je to razdoblje posljednjih godina definirano kao razdoblje produljene mladosti, a prosječna dob ispitanika bila je 23 godine. Rezultati su pokazali da 42,4 % ispitanika sudjeluje u volonterskim programima i akcijama nekoliko puta godišnje, 24,2 % volontira svaki mjesec, a 17,8 % ispitanika svaki tjedan. U formalno organiziranim volonterskim aktivnostima (organiziranih preko raznih udruga civilnog društva i ustanova) sudjelovalo je 68,8 % ispitanika, a u neformalnim volonterskim aktivnostima (poput akcije pružanja pomoći u kriznim situacijama i sl.) njih 49 %. Prema vrstama aktivnosti, 62,7 % ispitanika sudjelovalo je u aktivnostima usmjerenim na pomaganje mladima, 49,7 % ispitanika sudjelovalo je u onima usmjerenima na pomaganje djeci, 29,9 % ispitanika volontiralo je u području obrazovanja, njih 29,3 % u području okoliša, 25,3 % pomagalo je starijim osobama, a 22,9 % volontiralo je u kulturno-umjetničkim programima. Najmanje ih je sudjelovalo u dobrovoljnim akcijama zaštite i spašavanja – samo 2,9 % ispitanika. Volontirati je moguće ne samo s ljudima, već i sa životinjama. Tako je Hrvatski sabor donio Zakon u kojemu piše da u Republici Hrvatskoj na području svake jedinice područne samouprave mora postojati barem jedno sklonište za životinje u kojemu one ostaju do udomljenja (Zakon o zaštiti životinja, 2017). Trenutno u Republici Hrvatskoj postoji barem 40 skloništa za životinje u kojima se najčešće nalazi psi, a volontirati mogu svi koji žele.

Većina ispitanika zadovoljna je svojim volonterskim iskustvom, a najviše ih volontira jer nastoje steći novo iskustvo, pomoći drugima, raditi na osobnom razvoju, a nekima ono pomaže nositi se s vlastitim problemima. Problem na koji nailaze pri pokušaju češćeg volontiranja jer manjak slobodnog vremena i volonterskih programa u njihovoj blizini.

Volontiranje sa sobom donosi mnoštvo dobrobiti i to obostranih. Tako korisnici volontiranja direktno dobivaju pomoć čime im raste kvaliteta života, bilo da je riječ o ljudima ili životinjama, a volonteri su, s druge strane, „intrinzično nagrađeni osjećajem pomaganja drugima te imaju priliku za razvijanje i usavršavanje raznih vještina” (Snyder i Omoto, 2009, prema Juzbašić i Vukasović Hlupić, 2015). Isto tako, i lokalna, ali i šira zajednica uočava rezultate volonterstva „kroz jačanje samoinicijative građana,

građanskog aktivizma i odgovornosti te izgradnje kohezivnih zajednica u kojima postoje norme solidarnosti i reciprociteta” (Begović, 2006, prema Juzbašić i Vukasović Hlupić, 2015), jer mladi za vrijeme volontiranja proširuju horizonte i počinju češće razmišljati o raznim društvenim problemima te načinima njihova rješavanja (Worker i sur., 2020). Osim toga, mladi za vrijeme volontiranja razvijaju se na trima razinama – unapređuju svoje socijalne kompetencije (komunikacije, empatije, rada u timovima, upoznavanja novih ljudi, balansiranja s mnoštvom informacija i sl.), zatim osobne kompetencije (kreativnosti, autonomnosti, kritičkog promišljanja, odgovornosti, fleksibilnosti i sl.) te kompetencije koje su usmjerene na obavljanje samih zadataka poput urednosti, točnosti, uočavanja i rješavanja problema, planiranja, organiziranja i sl. (Ćulum, 2008). Također, mladi pri volontiranju počinju češće razmišljati o raznim društvenim problemima te njihovom aktivnom sudjelovanju u različitim sferama života.

4.1.4. Sviranje instrumenta

Sviranje instrumenta jedna je od aktivnosti slobodnog vremena koja djeci i mladima pruža mnoštvo prednosti, posebice pri razvoju kreativnosti, empatije, ali i mozga. Istina je da su mnogi dijelovi mozga aktivni kada slušamo glazbu, ali kada glazbu izvodimo, odnosno kada pjevamo ili sviramo neki instrument, „mozak radi na svim područjima: kognitivnom, bihevioralnom i emocionalnom, jer se aktiviraju centri za vizualnu, slušnu, motoričku i emocionalnu percepciju” (Anita Collins, 2014; prema Avsec, 2021).

Kraus (2010) prema Klemm (2010) tvrdi da glazbena obuka za mozak čini isto ono što tjelovježba čini za tjelesnu kondiciju te da pomoću nje osoba radi na svojoj auditivnoj kondiciji, na vještinama razmišljanja i povezivanja, te na govoru, jeziku i emocijama. To znači da osobe koje sviraju instrumente lakše uče zvukove novog jezika i bolje slušaju, odnosno primaju auditivne informacije za vrijeme predavanja u školi ili pri gledanju filmova i sl. Većina ljudi su vizualni učenici, ali da bi razvili kapacitete za učenje, trebaju razviti sva tri stila, a sviranje instrumenta pomaže njihovom auditivnom stilu učenja. Također, sviranje instrumenta osobi pomaže proširiti kapacitet radne memorije, odnosno pamćenja koje automatski poboljšava vještinu učenja i sposobnost razmišljanja što je vidljivo i u testovima kvocijenta inteligencije. Istraživanje koje je proveo Cash (2009) prema Craft (2012) pokazuje da sučenici koji se bave glazbom,

odnosno pjevaju u zboru, sviraju u orkestru ili školskom sastavu, postižu bolja postignuća u školi od učenika koji ne sudjeluju u spomenutim aktivnostima. Hallam (2010) naglašava da sviranje instrumenta, pogotovo u sklopu glazbene škole, djeci i mladima pruža osjećaj pripadnosti, ali i pomažu i učenju samodiscipline. Klemm (2010) dodaje da bi glazbena obuka, zbog svih navedenih razloga, mogla koristiti akademskom uspjehu te potiče na više glazbene obuke u slobodno vrijeme tijekom osnovne škole.

4. 2. Nepoželjni oblici provođenja slobodnog vremena

Izbor aktivnosti slobodnog vremena najčešće ovisi o samoj osobi, no bitno je naglasiti da on nerijetko ovisi i o vanjskim utjecajima, primjerice, problem nastaje ako su prostor i ponuda tog slobodnog izbora jako uski i loše strukturirani (Mlinarević, 2007), ako obitelj zbog loše financijske situacije ne može platiti članarinu kakvom sportskom ili umjetničkom klubu, ako roditelji nisu u mogućnosti voziti djecu na treninge ili sastanke iz sela ili susjednog grada u drugi grad i sl. Adolescenti su često povodljivi, brzopleti, zbunjeni, izgubljeni i mnogima se od njih dogodi da se u svom slobodnom vremenu, često zbog navedenih razloga, a istovremeno viška vremena, energije i želje za druženjem i prihvaćanjem među vršnjacima, upuste u aktivnosti koje imaju negativne posljedice na njih, ali i na druge oko njih. Drugim riječima, mladi između školskih obveza imaju slobodno vrijeme koje, bez odgovarajućeg usmjeravanja, često zlorabe. Ovdje izdvajamo konzumaciju cigareta, alkohola i opojnih droga te ovisnost o kocki. Neki od njih, s druge strane, ne vole biti u društvu ostalih vršnjaka ili članova obitelji i ne vole izlaziti iz kuće pa biraju aktivnosti koje ne zahtijevaju nikakav fizički napor, a zbog najnovijih tehnoloških dostignuća vrijeme provode koristeći široku paletu pasivnih sadržaja – gledajući televiziju, *surfajući* društvenim mrežama i raznim internetskim sadržajima.

4. 2. 1. Navike pušenja te konzumacija alkohola i opojnih sredstava

Adolescenti žele da ih vršnjaci prihvate, a jedan od načina za postizanjem toga cilja su konzumacija alkohola, opojnih sredstava te cigareta (Devčić i sur., 2019), koje im pred vršnjacima daje osjećaj važnosti jer su povezani sa svijetom odraslih kojemu mnogi adolescenti teže, a koji uključuje i preuzimanje rizika, donošenje vlastitih odluka

i sl. Također, oni smatraju da je to dobar način zabave i/ili suočavanja sa životnim problemima (*Alkohol i mladi II.*,2014) jer to vide od svojih roditelja/skrbnika. Uz to, konzumaciji ih često vodi i čista znatiželja te neznanje o kvalitetnim aktivnostima kojima bi mogli ispuniti slobodno vrijeme jer su okruženi ljudima koji svoje slobodno vrijeme ispunjavaju nekvalitetno, a oni, želeći se osjećati zrelije nego što jesu, kopiraju te obrasce ponašanja, npr. odlasci na kavu uz koju je navika konzumirati cigarete, konzumacija piva za vrijeme igranja videoigara ili gledanja utakmica kao što čine njihovi očevi/braća/stričevi i sl. Dakle, vršnjaci čije grupe pojedinci žele postati dio, ali i roditelji, stariji braća i sestre, najčešće su čimbenik zbog kojega adolescenti stvaraju naviku konzumiranja cigareta (Devčić i sur., 2019), ali i drugih opojnih sredstava.

Godine 2011. provedeno je istraživanje na temu konzumacije cigareta, konzumacije alkohola i droga na više od 105 tisuća adolescenata u dobi od 15 i 16 godina u više od 30 europskih zemalja (*Alkohol i mladi II.*,2014). Rezultati su pokazali da je u stanje u Hrvatskoj prilično zabrinjavajuće. Čak 41 % adolescenata konzumiralo je cigarete je u posljednjih 30 dana od dana provedbe istraživanja čime smo zauzeli treće mjesto; 24 % mladića i 17 % djevojaka barem se jednom napilo u posljednjih 30 dana od dana provedbe istraživanja što nas je stavilo na sedmo mjesto, s time da smo, kada je riječ o *binge drinkingu*, dakle o popijenih pet ili više pića zaredom, ponovno bili na visokom trećem mjestu jer je čak 59 % mladića i 49 % djevojaka izjavilo je da to radilo u posljednjih mjesec dana od dana provedbe istraživanja. Konzumacija marihuane također je visoka u Hrvatskoj među adolescentima, čak 21 % mladića i 17 % djevojaka probalo je marihuanu do 15. godine, a 9 % mladića i 5 % djevojaka konzumiralo ju je u posljednjih mjesec dana od dana provedbe istraživanja. Rezultati su, realno, zabrinjavajući.

Nadalje, Bezinović i Malatestinić (2009) proveli su istraživanje pod nazivom „Samoprocijenjena izloženost uporabi opojnih sredstava i rizično ponašanje u ranoj adolescenciji”, u kojemu su ispitanici, točnije adolescenti, njih nešto više od dvije tisuće, sami ocjenjivali izloženost uporabi opojnih sredstava – cigareta, alkohola i droga te njihovu povezanost s vlastitom odlukom o početku konzumacije tih opojnih sredstava. U rezultatima su naveli sljedeće:

- Razina izloženosti uporabi opojnih sredstava u neposrednom okruženju imala je najznačajniji utjecaj na eksperimentiranje:

- s konzumacijom cigareta među djevojčicama (od 26,6 % u skupini s niskom izloženošću do 76,2 % u skupini s visokom izloženošću) i među dječacima (od 15,8 % u skupini s niskom izloženošću do 69,4 % u skupini s visokom izloženošću);
- na redovitu svakodnevnu konzumaciju cigareta među djevojčicama (od 4,4 % u skupini s niskom izloženošću do 45 % u skupini s visokom izloženošću) i među dječacima (od 2,7 % u skupini s niskom izloženošću do 36,7 % u skupini s visokom izloženošću);
- na konzumiranje žestokih pića među djevojčicama (od 25,1 % u skupini s niskom izloženošću do 79,5 % u skupini s visokom izloženošću) i među dječacima (od 28,1 % u skupini s niskom izloženošću do 78,4 % u skupini s visokom izloženošću),
- te na ekscesivno opijanje (*binge drinking*) među djevojčicama (od 10,9 % u skupini s niskom izloženošću do 56,6 % u skupini s visokom izloženošću) i među dječacima (od 15,5 % u skupini s niskom izloženošću do 62,4 % u skupini s visokom izloženošću).

Također, učenici koji su bili više izloženi konzumaciji opojnih sredstava više su sudjelovali u rizičnim i delikventnim oblicima ponašanja.

4. 2. 1. 1. Navike pušenja

Konzumacija cigareta započinje najčešće u ranoj adolescenciji, a u Okvirnoj konvenciji Svjetske zdravstvene organizacije za kontrolu duhana navodi se da je pušenje svake godine prisutno u sve mlađoj dobi (Kuzman, 2009).

Godine 2016. provedeno je svjetsko istraživanje o uporabi duhana u mladima a rezultati su navedeni u istoimenoj knjizi pod pokroviteljstvom HZJZ-a (Svjetsko istraživanje o uporabi duhana u mladima, 2017). U Republici Hrvatskoj anketirano je 3250 učenika između 13. i 15. godine starosti u ukupno 50 škola i 160 razreda. Od njih 3250, ispitano je 1516 dječaka i 1470 djevojčica. Rezultati su pokazali da je do tada 47,2 % učenika konzumiralo barem jedan oblik duhanskog proizvoda. U trenutku popunjavanja ankete njih 17,3 % konzumiralo je barem jedan duhanski proizvod i to

najmanje jednom u posljednjih 30 dana, njih 14,6 % konzumiralo je cigarete, a 10,0 % koristilo e-cigarete. U trenutku anketiranja barem jedan duhanski proizvod konzumiralo je 16,7 % dječaka i 15,1 % djevojčica, odnosno ukupno 15,9 % ispitanika, a što se tiče mjesta stanovanja ispitanika, 20,2 % njih (od čega 19,7 % dječaka i 20,5 % djevojčica) dolazi iz Zagreba, a 14,9 % njih (od čega 16 % dječaka i 13,8 % djevojčica) iz ostalih dijelova Republike Hrvatske. Cigarete je u trenutku anketiranja konzumiralo 14,6 % ispitanika, od čega je 15,1 % dječaka, a 14,4 % djevojčica, a prema mjestu stanovanja to je 19 % ispitanika (od čega 18,2 % dječaka i 19,7 % djevojčica) u Zagrebu, a 13,6 % ispitanika (od čega 14,1 % dječaka i 12,8 % djevojčica) u ostalom dijelu Republike Hrvatske.

Osobe koje u adolescenciji konzumiraju cigarete imaju i veći rizik za uporabu alkohola i opojnih sredstava, za razliku od nepušača. Iako se štetnost ističe na kutijama cigareta, već i u medijima koji su danas dostupni apsolutno svima pa tako i mlađim generacijama, očito je da mladi i dalje nisu potpuno svjesni zdravstvenog rizika koji ono sa sobom donosi.

4. 2. 1. 2. Konzumacija alkohola

Prvo sredstvo ovisnosti „s kojim djeca dolaze u dodir najčešće u vlastitom domu na nagovor roditelja, rodbine ili prijatelja”, bez obzira na rani početak konzumacije cigareta, najčešće je alkohol (Kuzman, 2009). Alkohol je dio svakodnevice u mnogim zemljama svijeta. Adolescenti radi želje za dokazivanjem i prihvaćanjem u društvu, smanjenja anksioznosti i stresa uzrokovanih problemima u obitelji i školi, ali i iz čiste radoznalosti, već u ranoj fazi počinju eksperimentirati. Posljedice koje alkohol može nanijeti adolescentima su: mamurluk, slab uspjeh u školi pa čak i potpuni prekid školovanja, slabo mentalno zdravlje i antisocijalno ponašanje, povlačenje u sebe i sl. Brojnim je istraživanjima dokazana povezanost konzumacije alkohola i s drugim rizičnim oblicima ponašanja. Naime, ne samo da mladi koji konzumiraju alkohol imaju veću šansu za konzumacijom cigareta i raznih oblika opojnih sredstava, njihovo je ponašanje puno agresivnije, čak i nasilno, za razliku od ponašanja osoba koje ga ne konzumiraju, i to neovisno o spolu osobe. Također, mladi koji započnu s konzumacijom alkohola u ranoj fazi adolescencije i nastave s njegovom učestalom konzumacijom

imaju velike šanse za razvijanjem ovisnosti o alkoholu i puno veće posljedice na samo zdravlje (Kuzman, 2009) poput akutnog trovanja, ali i neke druge posljedice koje utječu i na okolinu poput nesreća (najčešće automobilskih) i kriminala.

Na stranicama američkog Nacionalnog centra za statistiku zlorabotrebne droga (2023) stoji da je alkohol daleko najčešće zlorabotrebjavana supstanca među tinejdžerima i mladima u Sjedinjenim Američkim Državama:

- 1,19 milijuna adolescenata od 12. do 17. godine starosti prijavljuje *binge drinking* tijekom posljednjeg mjeseca
- 11,72 milijuna adolescenata od 18. do 25. godine starosti prijavljuje *binge drinking* tijekom posljednjeg mjeseca
- 7,10 milijuna adolescenata od 12. do 20. godine starosti prijavljuje pijenje tijekom posljednjeg mjeseca
- od njih, 60,2 % prijavljuje *binge drinking* tijekom tog razdoblja
- 25,6 % osmaša zlorabotrijebilo je alkohol barem jednom
- 61,5 % tinejdžera zlorabotrijebilo je alkohol do 12. razreda
- 9,15 % svih adolescenata od 12. do 17. godine starosti koristilo je alkohol tijekom posljednjeg mjeseca
- 2,7 % maturanata pije svakodnevno
- 16,8 % maturanata popije više od 5 pića zaredom pri konzumiranju alkohola
- 0,4 % osmaša pije svakodnevno; do 10. razreda, 1,0 % njih pije svakodnevno
- 407.000 adolescenata u dobi od 12 do 17 godina ispunilo je kriterije za poremećaj upotrebe alkohola (AUD) u posljednjoj godini

Edukacijsko-informativna knjiga na temu prevencije alkoholizma pod nazivom *Alkohol i mladi* (2014) koja je „namijenjena roditeljima, djelatnicima škola i svima onima koji su u kontaktu s mladima profesionalno ili u svakodnevnom životu” donosi mnoštvo bitnih informacija vezanih uz konzumaciju i prevenciju konzumiranja alkohola, posebice u adolescentskoj dobi. Između ostalog, autori su istaknuli alarmantne statističke podatke iz kojih se vidi da adolescenti sve ranije započinju s (prekomjernom) konzumacijom alkohola. Što se tiče konzumacije alkohola u Republici Hrvatskoj, stanje je slično onomu u SAD-u jer autori knjige *Alkohol i mladi* (2014) navode sljedeće podatke:

- u posljednjih godinu dana čak 85 % mladih u dobi od 16 godina barem je jednom pilo alkohol
- u posljednjih mjesec dana 66 % mladih u dobi od 16 godina barem je jednom konzumiralo alkohol
- 43 % mladih barem je jednom bilo pijano u posljednjih godinu dana
- 54 % mladih ih je u posljednjih mjesec dana ekscesivno pilo
- oko 10 % mladih koji učestalo piju kroz vrijeme adolescencije, kasnije u životu postaju ovisnici o alkoholu, tj. alkoholičari

Kako bi što manje mladih bilo dijelom ove statistike potrebno je provoditi stručne edukacije s djecom u školama i to od samih početaka, odnosno od osnovne škole, ali educirati i roditelje/skrbnike o vlastitom odgojnom djelovanju i savjetovati im da razgovaraju sa svojom djecom o alkoholu i svim njegovim štetnim posljedicama. Osim toga, od velike bi koristi bilo uvesti i lokalnu zajednicu i medije kako bi informacije bile dostupne na lokalnoj, ali i nacionalnoj razini (Bezjak, 2023).

4. 2. 1. 3. Eksperimentiranje opojnim sredstvima

Najteži oblik opojnih sredstava kojima adolescenti eksperimentiraju su psihoaktivne droge. Kako u svijetu, tako je i u Hrvatskoj, najraširenija droga kojom adolescenti eksperimentiraju marihuana. Pozitivno je to što, iako prilično velik broj adolescenata eksperimentira s opojnim sredstvima, većina njih prestaju s time u kasnoj adolescenciji. Međutim, oni koji ne uspiju zaustaviti, pokazuju probleme u školi, imaju narušene obiteljske odnose i slabiju kvalitetu društvenog života (Kuzman, 2009).

Nacionalni centar za statistiku zlouporabe droga (2023) Sjedinjenih Američkih Država navodi da je zlouporaba opojnih sredstava među mladima postala veliki javnozdravstveni problem zato što je najmanje jedan od osam adolescenata zlorabio kakvo opojno sredstvo u posljednjih godinu dana. Ti i još neki važni podaci navode se u nastavku:

- 2,08 milijuna ili 8,33 % adolescenata od 12. god 17. godine starosti diljem Sjedinjenih Američkih Država zlorabio opojna sredstva u posljednjih mjesec dana

- od njih, 83,88 % adolescenata prijavljuje korištenje marihuane u posljednjih mjesec dana
- 591.000 adolescenata u dobi od 12 do 17 godina koristilo je ilegalna opojna sredstva osim marihuane u posljednjem mjesecu
- 8,7 % osmaša koristilo je ilegalne opojna sredstva u posljednjih mjesec dana
- 21,3 % osmaša isprobalo je ilegalna opojna sredstva barem jednom
- do vremena kada su u 12. razredu, 46,6 % adolescenata isprobalo je ilegalna opojna sredstva
- 11,89 milijuna adolescenata u dobi od 18 do 25 godina koristilo je opojna sredstva u posljednjih mjesec dana
- 4.777 Amerikanaca u dobi od 15 do 24 godine umrlo je od predoziranja ilegalnim opojnim sredstvima u jednoj godini
- 11,2 % smrtnih slučajeva od predoziranja odnosi se na osobe u dobi od 15 do 24 godine

Rana zloupotreba opojnih sredstava, navode u Centru, povezana je s problemima njihove zloupotrebe kasnije u životu, a „najznačajniji porast destruktivnog ponašanja čini se događa među starijim adolescentima i mladim odraslim osobama.” (NCDAS, 2024)

Vasters i Pillon (2011) proveli su istraživanje s adolescentima od 14. do 19. godine starosti. Rezultati su pokazali da se dob prvog isprobavanja ilegalnih opojnih sredstava kretala od 12. do 16. godine te da je više od 90 % ispitanika tijekom svog prvog isprobavanja bilo u društvu jednog ili više prijatelja ili članova obitelji. To i nije toliko začuđujuće s obzirom na to da je stručna literatura kao glavne izvore utjecaja za konzumaciju opojnih sredstava navode upravo prijatelje, a zatim i članove obitelji (Pratta, Santos, 2006, prema Vasters, Pillon, 2011). Zabava u slobodnom vremenu, želja da se uklupe u društvo, osobni problemi poput razvoda roditelja ili njihove smrti, osjećaji poput ljutnje i anksioznosti te rutina upotrebe navedeni su kao motivi koji pojačavaju želju ili intenzitet upotrebe opojnih sredstava kod adolescenata. Autori nedostatak aktivnosti slobodnog vremena koje potiču osobni razvoj ili pružaju zadovoljstvo i zabavu, a koje se odvijaju kroz igru (kulturne ili sportske aktivnosti, umjesto u noćnim klubovima i sl.) povezuju s većom konzumacijom opojnih sredstava.

Sve ovo potiče na razmišljanje o tome koje su prave mogućnosti slobodnog vremena i koliko je učinkovito usmjeravati adolescente na određene aktivnosti slobodnog vremena bez rješavanja nekih pitanja poput izbora, grupnog pritiska ili oslobađanja od stresa. Nužno je da struka roditeljima/skrbnicima ponudi razne alate koje mogu koristiti za pravilan i pravovremen odgoj djece, te da ih potakne da djeci uvijek ponude pomoć i podršku, posebice u razdoblju adolescencije kako ne bi pokleknuli pred pritiscima društva.

4. 2. 2. *Korištenje elektroničkih medija*

Današnji adolescenti odrastaju u doba televizije, interneta, konzumerizma, globalizacije i sl., a njihove majke većinom više nisu domaćice kao prije 30 i više godina, te su zbog toga već u djetinjstvu bili suočeni s većom dozom odgovornosti nego adolescenti prije njih i često su sami morali organizirati svoje slobodno vrijeme. Tako su počeli više vremena provoditi sa svojim vršnjacima nego što su provodili njihovi roditelji u svojoj mladosti, te više vremena pred medijima – televiziji, mobitelima, računalima. Iz tog razloga imaju veći pristup informacijama i kontakte s većim brojem ljudi (Donath, 2004, prema Car, 2013). Danas adolescenti više godina provode u školi, na fakultetima, odnosno ostaju dio obrazovnog svijeta čime puno kasnije postaju ekonomski neovisni, a istovremeno „ranije postaju neovisni kada se radi o seksualnosti, slobodnom vremenu i konzumerizmu” (Gadlin, 1978, prema Car, 2013). Dakle, osim s vršnjacima, adolescenti puno slobodnog vremena ispunjuju raznim medijima. Zadnja dva desetljeća, adolescenti najviše slobodnog vremena provode na *internetu* i nerijetko ispred druženja na igralištu s prijateljima biraju samostalne aktivnosti na mobitelima i računalima poput gledanja serija, igranja igrice, *surfanja* društvenim mrežama i sl. Adolescenti nakon spavanja, kao svoju drugu aktivnost, s obzirom na količinu provedenog vremena, navode upravo medije. No, mediji nisu prestigili samo aktivnosti slobodnog vremena i spavanje već i vrijeme provedeno u razredu, na predavanjima (Fischer, 2003, prema Novak, 2017). Od prvog razreda osnovne škole do četvrtog razreda srednje škole mladi provedu 15 tisuća sati pred televizijom, dok „pred” školskom pločom provedu 11 tisuća sati (Mandarić, 2013, prema Novak, 2017) što je zabrinjavajuće, pogotovo iz tog razloga što mediji nameću društveno poželjne modele

življenja kojima se adolescenti vode, a često ti modeli nisu dobri. Također, prekomjerna uporaba medija za sobom povlači mnoge loše posljedice poput lošeg uspjeha u školi, slabije razvijenih socijalnih vještina, agresije, depresije, pa čak i ovisnosti o njima, a dugotrajno sjedenje uz njih dovodi do bolova u leđima i vratu, poremećaja spavanja, glavobolje, slabijeg vida te pretilosti (Šegregur i sur., 2014).

Auhuber i sur. (2019) proveli su istraživanje vezano uz aktivnosti slobodnog vremena djece i adolescenata i, između ostalog, iznijeli zanimljivu usporedbu medija i tjelesnih aktivnosti kao načina provedbe njihova slobodnog vremena. Istraživanja koja su izdvojili (Inchley, 2017; Rideout i sur., 2010; Bucksch i sur., 2016; Spengler i sur., 2015; Taverno i sur., 2016; Marks i sur., 2015; Sawka i sur., 2013) pokazala su da se uporaba medija temeljenih na ekranu povećala posljednjih godina i da je usko povezana s manjom tjelesnom aktivnošću, s manje aktivnosti provedenih na zraku i, također, s manje drugih slobodnih aktivnosti poput druženja s vršnjacima, sudjelovanja u kazalištu, plesu, zboru i sl. S druge strane, tjelesna aktivnost povezana je s češćim sudjelovanjem u drugim slobodnim aktivnostima (osim uporabe medija). Uz to, osobe koje slobodno vrijeme provode pasivno, pred ekranima, te osobe koje slobodno vrijeme ispunjavaju tjelesnim aktivnostima imaju zbog tih aktivnosti različite posljedice na zdravlje. Sygusch, R. (2005) prema Auhuber i sur. (2019) kaže da dostatna tjelesna aktivnost pridonosi tjelesnom i mentalnom zdravlju, dok je pretjerana uporaba medija povezana s lošijim mentalnim, ali i tjelesnim zdravljem.

Dakle, potrebno je educirati ne samo djecu, već i obitelji i škole, o opasnostima koje mediji otvaraju i o negativnim posljedicama koje dolaze uz toliku količinu vremena provedenog pred njima. Također, potrebno je savjetovati roditeljima/skrbnicima da djeci ograniče vrijeme provedeno uz medije i iniciraju provedbu slobodnog vremena kroz tjelesne aktivnosti.

4. 2. 3. Sklonost kockanju

Posljednja nepoželjna aktivnost slobodnog vremena koja će biti objašnjena u ovome radu je sklonost kockanju. Kockanje obuhvaća sve „igre” u kojima postoji mogućnost dobitka ili gubitka novca, a čiji ishod ne možemo predvidjeti (Kocka i mladi II, 2014). Ljudi se u tu aktivnost uključuju povremeno, primarno radi zabave. Primjeri

takvih igara su: bingo, loto, sportsko klađenje, igre na automatima, rulet i dr. Razlog zbog kojega se ljudi odlučuju na njih je želja za velikim novčanim dobitkom. Neka su istraživanja pokazala da što je društvo siromašnije, taj se trend kontinuirano povećava (Kocka i mladi II, 2014). Međutim, velik dio ljudi kocka iz dosade ili usamljenosti.

Ono je povezano s većim rizikom za nastankom ovisnosti o alkoholu, depresije, poremećaja ličnosti, anksioznosti i ovisnosti o psihoaktivnim tvarima, a većina njih lošijeg je fizičkog stanja (Tomašić, Kovačić Petrović, 2021). Osim toga, nastavljaju autorice, kockanje mnogima donosi financijske probleme, kršenje zakona, razvod i sl. Također, količina štetnih posljedica poremećaja kockanja približno je velika kao i kod ovisnosti o alkoholu (Dodig, Ricijaš, 2013).

U Republici Hrvatskoj 60,3 % odraslih minimalno je jednom u životu igralo igru na sreću (Tomašić, Kovačić Petrović, 2021). Adolescenti spadaju u kategoriju koja ima veći rizik za nastankom poremećaja kockanja. Učestalost kockanja u adolescenata veća je nego u odraslih. Prosječna učestalost problematičnog kockanja u Europi iznosi 4 %, dok je u jugoistočnoj i istočnoj Europi ona i veća.

Istraživanje Dodig, Ricijaš (2011) provedeno nad 261 srednjoškolcem pokazalo je da je njih 75 % kockalo barem jednom u životu, s time da veći udio pripada muškim adolescentima i to upravo u onim kockarskim igrama koje potiču razvoj problematičnog kockanja (sportske kladionice, poker, kartanje, rulet). Prema njihovom istraživanju u Republici Hrvatskoj je 7 % do 11 % problematičnih kockara adolescenata, čime prednjačimo među susjednim zemljama. Najčešća vrsta kockanja među hrvatskim adolescentima je sportsko klađenje. Također, rezultati su pokazali da 12,9 % adolescenata ima ozbiljne psihosocijalne probleme uzrokovane kockanjem. Rezultati nešto novijeg istraživanja Ricijaš i sur. (2016) u Republici Hrvatskoj provedeno s 2702 srednjoškolca podudaraju se s rezultatima njihovog ranijeg istraživanja.

Kockanje ima mnogo posljedica za adolescente – psihološke, socijalne i financijske. Što više vremena osobe provede u takvim aktivnostima, veća je šansa da će razviti depresiju i razne druge oblike ovisnosti (Tomašić, L., Kovačić Petrović, Z., 2021). Uz to, „kockanje promiče antisocijalno ponašanje pa su tako adolescenti kockari skloniji delinkventnom ponašanju i kršenju zakona (Dodig, D., 2013). Osim toga, karakterizira ih i izbjegavanje školskih obaveza, slabije ocijene, neopravdano izostajanje iz škole i neprimjereno vladanje u školi (Alkohol i mladi II, 2014).

S obzirom na spomenute negativne posljedice kockanja, kao i činjenice da je ono danas sve zastupljenije među mladima, a to i u općoj populaciji, potrebno je osmisliti kvalitetne preventivne intervencije koje moraju započeti već za vrijeme rane adolescencije (Dodig, Ricijaš, 2013). Uz učitelje i nastavnike, veliku ulogu u prevenciji nastanka problematičnog kockanja među adolescenatima imaju stručni suradnici u školama. Međutim, istraživanja pokazuju da oni nisu svjesni veličine problema kockanja, a razlog tomu je taj što su više okruženi problemima poput konzumacije cigareta, teškoćama u učenju, vršnjačkom nasilju, dok poremećaj kockanja nije vidljiv sve dok nema značajnih posljedica (Tomašić, L., Kovačić Petrović, Z., 2021). Bez obzira na to što najveći utjecaj na psihosocijalni razvoj djece i adolescenata imaju učitelji i nastavnici jer najviše vremena provode s njima, utjecaj stručnih suradnika nije zanemariv, stoga je nužno dodatno ih educirati o poremećaju kockanja. Kako bi se spriječio razvoj ovisnosti o kockanju, važno je izbjegavanje svih oblika kockanja i klađenja, kao i izbjegavanje osoba koje se kockaju i klade, te mjesta gdje se kocka ili kladi (Kocka i mladi II., 2014). Roditeljski nadzor može biti značajan zaštitni čimbenik stoga su oni, uz stručni suradnike, skupina koju je potrebno educirati i pružiti savjetodavnu pomoć (Tomašić, L., Kovačić Petrović, Z., 2021).

Adolescent izabire način na koji će provoditi svoje slobodno vrijeme, odnosno izabire vlastiti životni stil. Hoće li se prikloniti porocima poput cigareta, alkohola i opojnih sredstava, koliko će vremena provoditi na društvenim mrežama, gledajući TV, igrajući igrice, hoće li provoditi kvalitetno vrijeme družeći se sa svojom obitelji i/ili vršnjacima, koliko će vremena provesti baveći se kakvim umjetničkim izražajem ili tjelesnom aktivnošću poput trčanja, rolanja, bavljenja sportom i sl. uglavnom je odluka svakog pojedinca. Međutim, mladi u tom razdoblju često donose loše odluke, stoga je na roditeljima i nastavnicima da im budu modeli, ukažu im na dobre i loše strane određenih aktivnosti, savjetuju pri organizaciji slobodnog vremena te ih usmjere na kvalitetnije i zdravije aktivnosti slobodnog vremena. Također, poželjno bi bilo stvarati takve radne navike puno prije njihova ulaska u pubertet, točnije već od najranije dobi.

5. Metodologija empirijskog istraživanja

5. 1. Istraživački ciljevi

1. Utvrditi navike provedbe slobodnog vremena.
2. Konzumacija učestalosti korištenja elektroničkih medija.
3. Prepoznati učenike koji se bave sportom i one koji se njime ne bave.
4. Utvrditi vrstu i zastupljenost pojedinih sportova i sportskih aktivnosti u slobodnom vremenu.
5. Analizirati odnos obitelji prema sportu te njihov utjecaj i podršku pri odabiru sporta kao aktivnosti slobodnog vremena.
6. Analizirati utjecaj vršnjaka na bavljenje sportom.
7. Analizirati opće stavove o bavljenju sportom.
8. Utvrditi opće zadovoljstvo životom (psihofizičko stanje, fizički izgled, kvaliteta odnosa unutar obitelji, društveni život, školski uspjeh) ispitanika.

5. 2. Hipoteze

Na temelju prikaznih ciljeva istraživanja postavljene su sljedeće hipoteze:

H1: Nema značajne razlike u udjelu sportaša prema spolu ispitanika.

H2: Nema značajne razlike u udjelu sportaša prema mjestu stanovanja ispitanika.

H3: Nema značajne razlike u količini vremena provedenoj na društvenim mrežama učenika koji se bave sportom u odnosu na one koji se njime ne bave.

H4: Navika bavljenja sportom nasljedna je u obitelji.

H5: Učenici smatraju da sport pridonosi njihovom psihofizičkom zdravlju.

- H5.1. Učenici smatraju da sport pridonosi njihovom mentalnom zdravlju.
- H5.2. Učenici smatraju da sport pridonosi njihovom fizičkom zdravlju.
- H5.3. Učenici smatraju da sport pridonosi njihovom fizičkom izgledu.

H6: Učenici se razilaze u mišljenjima glede utjecaja sporta na njihovu popularnost među vršnjacima.

H7: Postoji statistički značajna razlika u školskome uspjehu učenika koji se bave sportom u odnosu na učenike koji se ne bave sportom.

H8: Postoji statistički značajna razlika u subjektivnom osjećaju općeg zadovoljstva životom učenika koji se bave sportom u odnosu na učenike koji se ne bave sportom.

- H8.1. Postoji statistički značajna razlika u zadovoljstvu mentalnim zdravljem.
- H8.2. Postoji statistički značajna razlika u zadovoljstvu fizičkim zdravljem.
- H8.3. Postoji statistički značajna razlika u zadovoljstvu fizičkim izgledom.
- H8.4. Postoji statistički značajna razlika u zadovoljstvu kvalitetom odnosa unutar obitelji.
- H8.5. Postoji statistički značajna razlika u zadovoljstvu društvenim životom.
- H8.6. Postoji statistički značajna razlika u zadovoljstvu školskim uspjehom.

5. 3. Uzorak

Ispitanici u istraživanju bili su srednjoškolci na području Virovitičko-podravske županije. Anketu su ispunila 134 učenika, od toga 42 mladića (31,3 %) te 92 djevojke (68,7 %). Dob ispitanika kretala se u rasponu od 14 do 19 godina – 42 ispitanika učenici su 1. razreda (31,3 %), 14 ispitanika učenici su 2. razreda (10,4 %), 26 ispitanika učenici su 3. razreda (19,4 %), 51 ispitanik učenik je 4. razreda (38,1 %), a 1 je ispitanik učenik 5. razreda (0,7 %). 71 ispitanik živi u gradu (53 %), a njih 63 na selu (47 %).

5. 4. Istraživački instrument

Na temelju teorijskog dijela rada i pregleda literature koncipirana je anketa koja se sastojala od triju dijelova na početku koje su dane upute za njezino rješavanje. Prvi dio ankete sadržavao je pitanja pomoću kojih se nastojao utvrditi općeniti sociodemografski profil ispitanika (spol, mjesto stanovanja, razred) te pitanja koja se tiču njihova slobodnog vremena, odnosno načina njegove provedbe. Zadnje se pitanje u prvome dijelu odnosilo na sport kao aktivnost slobodnog vremena, a ovisno o tome koji su odgovor ispitanici odabrali, usmjereni su dalje na pripadajuću grupu pitanja. Tako je drugi dio bio predviđen za učenike koji se bave sportom u slobodnom vremenu, dok su treći dio ispunjavali oni učenici koji su u posljednjem pitanju prvoga dijela označili da se u slobodnom vremenu ne bave sportom. Učenici koji su odabrali da se bave sportom,

morali su odgovoriti na 3 razine pitanja. Prva se razina sastojala od nekoliko pitanja vezanih uz samo bavljenje sportom, pitanja vezana o bavljenju sportom u obitelji te pitanja vezana uz vršnjake, a većina je njih bila postavljena tako da zahtijeva samo da/ne odgovor. Druga se razina sastojala od sedam pitanja sastavljenih prema Likertovoj skali od 5 stupnjeva, pri čemu je 1 označavao da se ispitanik uopće ne slaže s tvrdnjom, 2 da se uglavnom ne slaže s tvrdnjom, 3 da se niti slaže niti ne slaže, 4 da se uglavnom slaže te 5 da se u potpunosti slaže s navedenom tvrdnjom i u njima su ispitani njihovi stavovi vezani uz bavljenje sportom. Pomoću Likertove skale nastojalo se saznati odgovore u trećoj razini pitanja koja se sastojala od također sedam pitanja, a odnosila se na razinu osobnog zadovoljstva ispitanika sportaša. Učenici koji su odabrali da se ne bave sportom, morali su odgovoriti na 2 razine pitanja. Prva se razina sastojala od pitanja kojima se nastojalo saznati kojim se aktivnostima nesportaši bave u slobodnom vremenu te zašto sport nije jedna od tih aktivnosti. Također, u toj su razini postavljena ista pitanja koja su postavljena i sportašima, a da se tiču bavljenja sportom u obitelji te vršnjaka, a većina je njih bila postavljena tako da zahtijeva samo da/ne odgovor. U drugoj se razini pomoću Likertove skale nastojala saznati razina osobnog zadovoljstva ispitanika nesportaša.

5. 5. Način prikupljanja podataka

Istraživanje je provedeno na kraju drugog polugodišta školske godine 2022/2023. Ispitanici su popunjavali *online* anketni upitnik sastavljen u programu *Google obrasci*. Anketni je upitnik poslan ravnateljima škole koji su ga zatim prosljedili nastavnicima, a oni svojim učenicima, neki putem *e-mail* pošte, a neki preko drugih kanala komunikacije (Teams, Whatsapp grupe i sl.). Prije ispunjavanja ankete ispitanici su bili obaviješteni svrsi istraživanja. Sudjelovanje u anketi bilo je dobrovoljno i u potpunosti anonimno, a sudionici, odnosno ispitanici mogli su u bilo kojem trenutku odbiti popunjavanje ankete ili odustati od nje.

5. 6. Statističke metode prikupljanja i obrade podataka

Podaci dobiveni ovim istraživanjem obrađeni su u programu *Microsoft Excel* iz Microsoft Office paketa. Najprije je provedena deskriptivna statistika te je za svaku

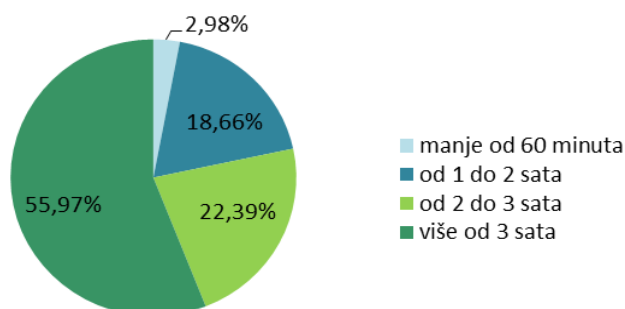
tvrdnju ispitanu u anketnom upitniku, u kojoj su se odgovori birali prema Likertovoj skali, prikazana aritmetička sredina (M), standardna devijacija (SD), dominantna vrijednost (MOD), minimalna vrijednost (MIN) i maksimalna vrijednost (MAKS), a zatim se provjera postavljenih hipoteza vršila statističkim testovima: hi-kvadratom i T-testom.

6. Rezultati istraživanja i rasprava

6. 1. Deskriptivna statistika

6. 1. 1. Slobodno vrijeme ispitanika i njihove dnevne navike

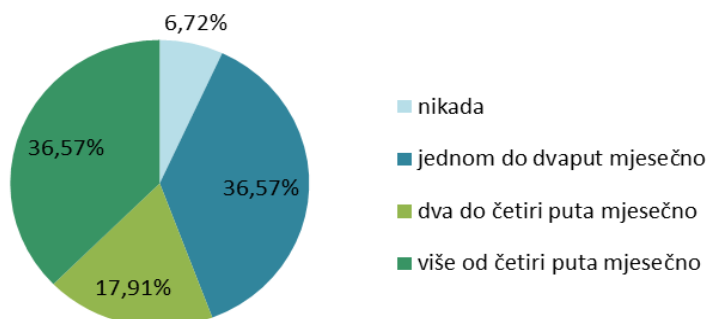
Slobodno vrijeme određivalo se prema jednom danu, a rezultati su pokazali da samo 2,98 % (N=4) ispitanika dnevno ima do 60 minuta slobodnog vremena, 18,66 % (N=25) ispitanika 1 do 2 sata, 22,39 % (N=30) ispitanika 2 do 3 sata, 55,97 % (N=75) ispitanika ima više od 3 sata slobodnog vremena dnevno (vidi *Grafikon 1*).



Grafikon 1: Slobodno vrijeme ispitanika

6. 1. 1. 1. Učestalost izlazaka ispitanika u kafiće/klubove

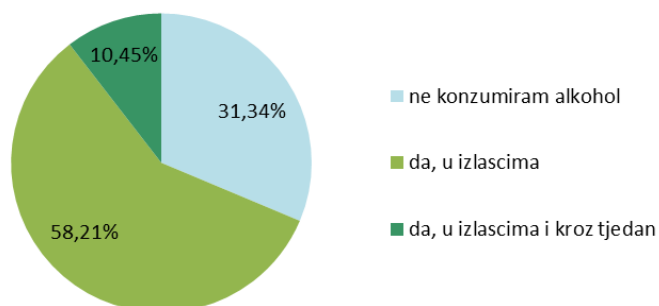
Tek 6,72 % (N=9) ispitanika izjavilo je da nikada ne odlazi u kafiće/klubove, 35,57 % (N=49) njih odlazi 1 do 2 puta mjesečno, 20,15 % (N=27) 2 do 4 puta mjesečno, a nešto više od trećine, njih 36,57 % (N=49) u kafiće/klubove odlazi više od 4 puta mjesečno (vidi *Grafikon 2*).



Grafikon 2: Učestalost izlazaka ispitanika u kafiće/klubove

6. 1. 1. 2. Učestalost konzumacije alkohola kod ispitanika

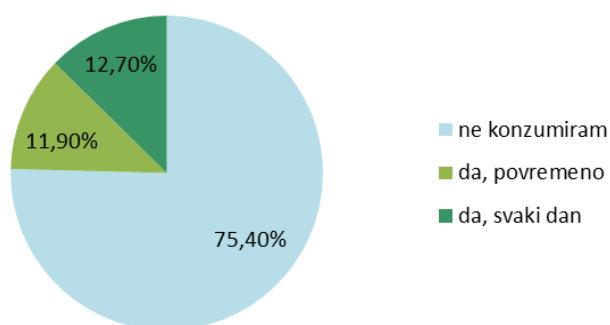
58,2 % (N=78) ispitanika konzumira alkohol u izlascima, 10,4 % (N=14) ispitanika ga konzumira u izlascima i kroz tjedan, a 31,3 % (N=42) ispitanika navelo je da uopće ne konzumira alkohol (vidi *Grafikon 3*).



Grafikon 3: Konzumacija alkohola kod svih ispitanika

6. 1. 1. 3. Učestalost konzumacije cigareta kod ispitanika

12,7 % (N=17) ispitanika konzumira cigarete svaki dan, 11,9 % (N=16) ispitanika povremeno, a čak 75,4 % (N=101) ispitanika uopće ne konzumira cigarete (vidi *Grafikon 4*).



Grafikon 4: Konzumacija cigareta kod svih ispitanika

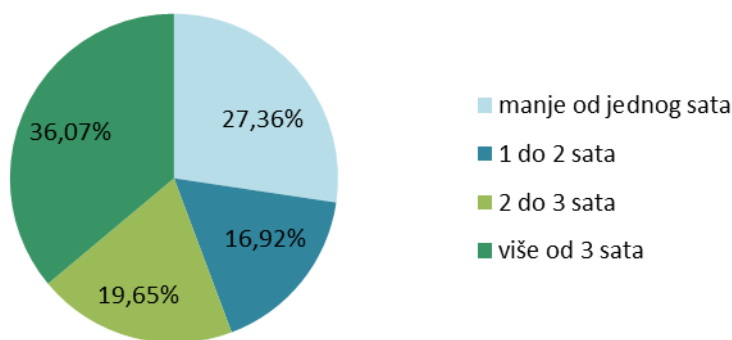
6. 1. 1. 4. Vrijeme provedeno pred elektroničkim medijima (mobitel/računalo, televizija i društvene mreže)

76,1 % (N=102) ispitanika izjavilo je da dnevno provodi manje od jednog sata pred televizorom, 14,9 % (N=20) ispitanika to čini 1 do 2 sata dnevno, 8,2 % (N=11) ispitanika 2 do 3 sata dnevno, dok je samo 0,7 %, odnosno jedan ispitanik, naveo da pred televizorom dnevno provodi više od 3 sata dnevno.

Sljedeće je stavka zanimljiva jer su rezultati praktički obrnuti od rezultata prethodnog pitanja, a tiču se mobitela/računala. Samo je 0,7 %, odnosno jedan ispitanik, označio da na mobitelu/računalu provede manje od jednog sata, 11,9 % (N=16) ispitanika to čine 1 do 2 sata dnevno, njih 21,6 % (N=29) 2 do 3 sata, a više od 3 sata dnevno na mobitelu/računalu provede čak 65,7 % (N=88) ispitanika.

Posljednje se pitanje odnosilo na društvene mreže, a rezultati su sljedeći: 5,2 % (N=7) ispitanika provede manje od jednog sata dnevno na društvenim mrežama, 23,9 % (N=32) ispitanika 1 do 2 sata dnevno, 29,1 % (N=39) 2 do 3 sata, dok više od 3 sata na društvenim mrežama provede 41,8 % (N=56) ispitanika.

Gledajući ukupno vrijeme provedeno pred medijima, 27,4 % (N=110) ispitanika dnevno provede manje od jednog sata, 16,9 % (N=68) ispitanika 1 do 2 sata, 19,6 % (N=79) 2 do 3 sata, a 36,1 % (N=145) ispitanika više od 3 sata (*Grafikon 5*).



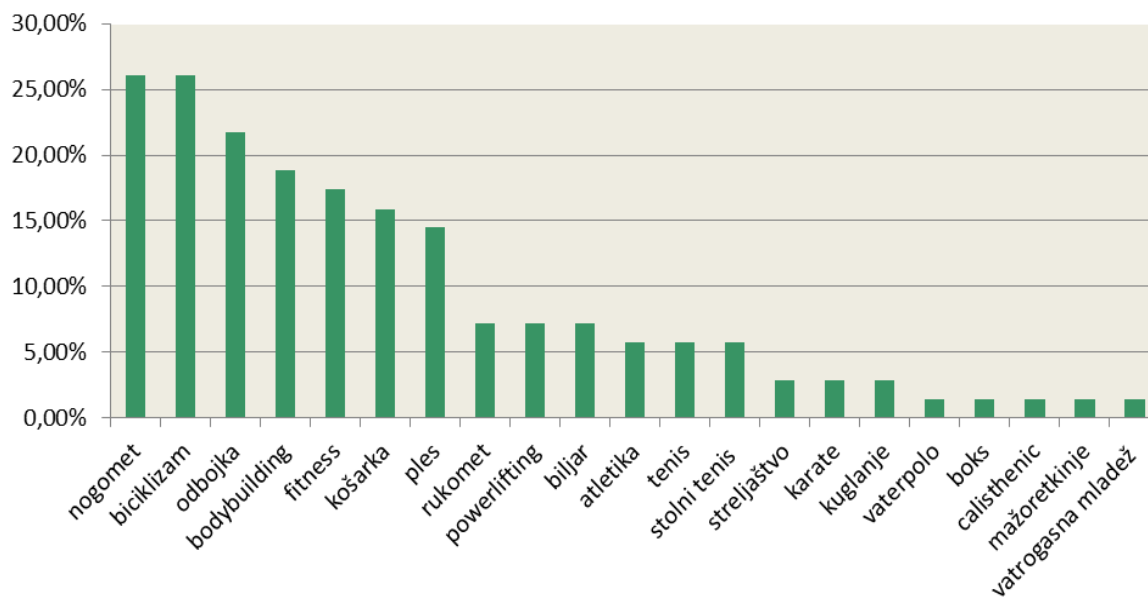
Grafikon 5: Ukupno dnevno vrijeme provedeno pred medijima

6. 1. 2. Aktivnosti slobodnog vremena

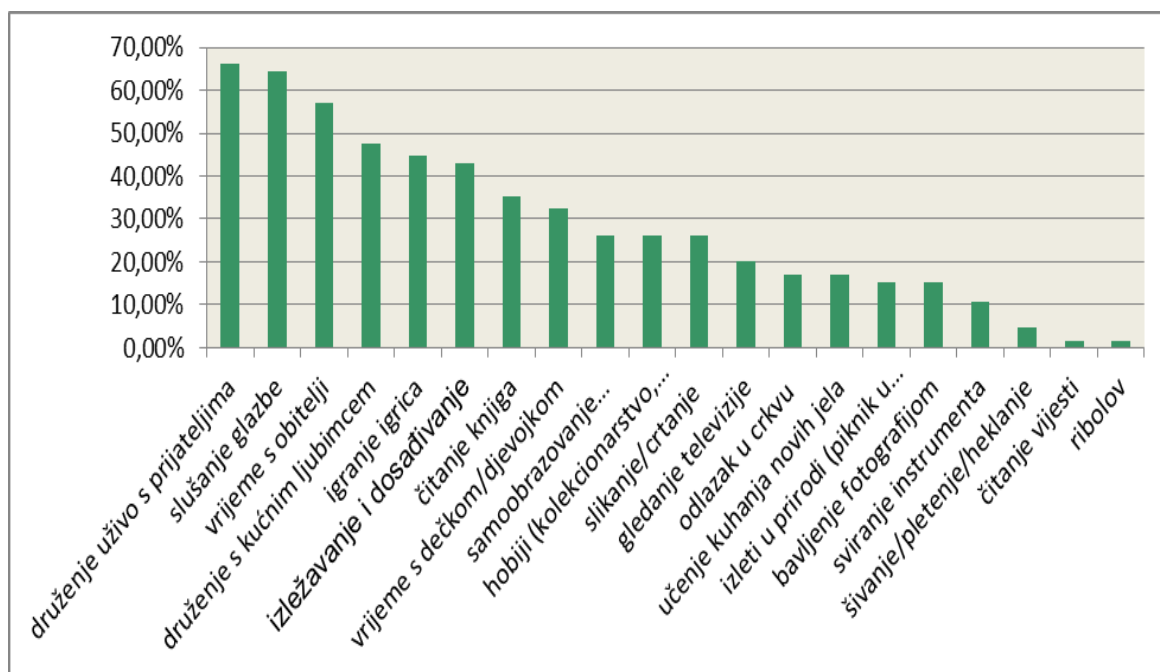
6. 1. 2. 1. Ispitanici prema vrsti aktivnosti kojom/kojima se bave: sport vs. ostale aktivnosti

Rezultati ankete pokazuju da se sportom/sportskom aktivnošću u slobodno vrijeme bavi 51,5 % ispitanika (N=69) a 48,5 % njih (N=65) slobodno vrijeme provodi na neke druge načine. Od onih koji se bave sportom u slobodno vrijeme, najveći se broj bavi nogometom (26,1 %, N=18) i biciklizmom (26,1 %, N=18), slijede ih oni koji se bave odbojkom (21,7 %, N=15), bodybuildingom (18,8 %, N=13), fitnessom (17,4 %, N=12), košarkom (15,9%, N=11) i plesom (14,5 %, N=10), a nekolicina ih se bavi rukometom (7,2 %, N=5), powerliftingom (7,2 %, N=5), biljarom (7,2 %, N=5), atletikom (5,8 %, N=4), tenisom (5,8 %, N=4), stolnim tenisom (5,8 %, N=4), streljaštvom (2,9 %, N=2), karateom (2,9 %, N=2) te kuglanjem (2,9 %, N=2). Po jedna osoba trenira vaterpolo, boks, bavi se calisthenicsom, dio je mažoretkinja, vatrogasne mladeži (što je također svrstano po jedan od sportova zbog svojih značajki kao što su fizička aktivnost, institucionaliziranost i natjecateljski aspekt) ili pak slobodno vrijeme provodi trčeći. Uočeno je da se velik broj ispitanika bavi dvama ili više sportovima (vidi *Grafikon 7*). Dakle, nešto veći udio ispitanika naveo da se bavi sportom u slobodnom vrijeme, međutim, taj je udio jedva primjetan s obzirom na one ispitanike koji se sportom ne bave (razlika od samo 3 %). To se može tumačiti širokom lepezom nesportskih aktivnosti (vidi *Grafikon 7*). Kao najčešće, navedene su: druženje uživo s prijateljima (66,2 %), slušanje glazbe (64,6 %), vrijeme s obitelji (56,9 %), druženje s kućnim ljubimcem (47,7 %), igranje igrica (44,6 %) te izležavanje i dosađivanje (43,1 %). Nešto manje zastupljene aktivnosti su: čitanje knjiga (35,4 %), provođenje vremena s dečkom/djevojkom (32,3 %), gledanje televizije (20 %), samoobrazovanje iz različitih područja čitanjem knjiga, časopisa, informacija na internetu (26,2 %), odlazak na izlet u prirodu, primjerice piknik u parku/na livadi, hranjenje životinja na ranču i sl. (15,4%), odlazak u crkvu (16,9 %), bavljenje raznim hobijima poput kolekcionarstva, kreativnog rada, izrade predmeta i sl. (26,2 %), slikanje/crtanje (26,2 %), bavljenje fotografijom (15,4 %), učenje kuhanja novih jela (16,9 %). Aktivnosti u kojima sudjeluje samo jedan ili nekoliko ispitanika su sljedeće: čitanje

vijesti (1,5 %), običan ribolov (1,5 %), sviranje instrumenta (10,8 %) te šivanje/pletenje/heklanje (4,6 %).



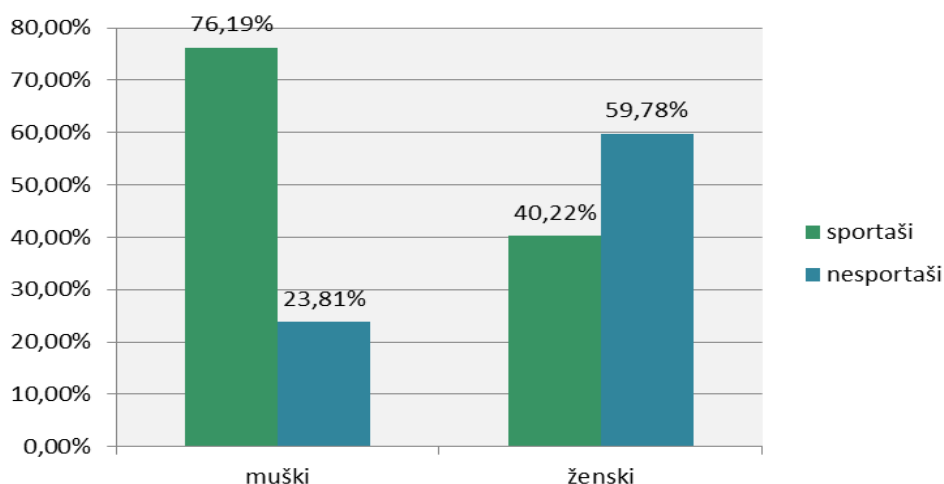
Grafikon 6: Sportovi kojima se bave ispitanici



Grafikon 7: Ostale aktivnosti kojima se bave ispitanici koji se ne bave sportom

6. 1. 2. 2. Bavljenje sportom u slobodnom vremenu prema spolu ispitanika

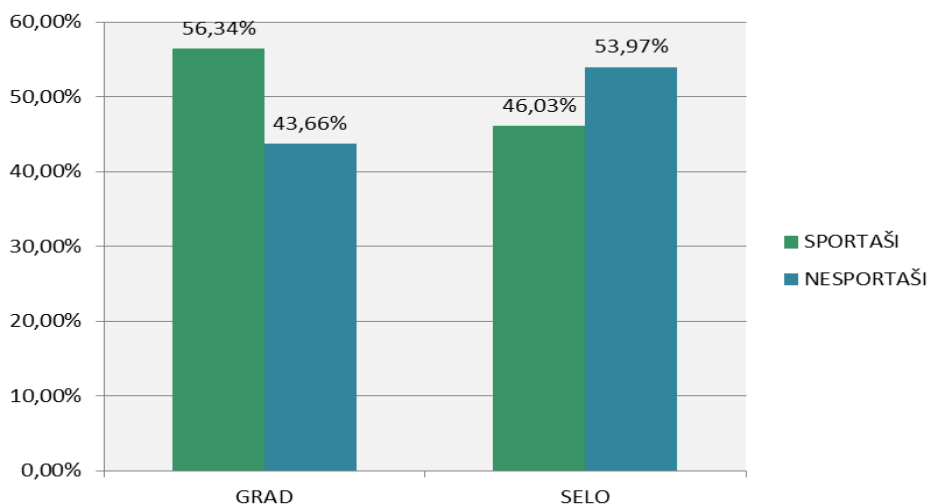
Analiza prema spolu kaže da je udio sportaša među učenicima prilično velik i iznosi 76,19 % (N=32), a udio nesportaša 23,81 % (N=10) dok je, s druge strane, među učenicama taj udio manji za čak 35,97 %, što znači da se sportom bavi 40,22 % (N=37) učenica, a nekim drugim aktivnostima njih 59,78 % (N=55) (vidi Grafikon 8).



Grafikon 8: Udio učenika koji se (ne) bave sportom prema njihovu spolu

6. 1. 2. 3. Bavljenje sportom prema mjestu stanovanja ispitanika

U gradu živi 52,99 % (N=71) ispitanika, a na selu njih 47,01 % (N=63). Usporedivši prema mjestu stanovanja ispitanike koji se bave sportom i one koji se njime ne bave (vidi Grafikon 9), uočeno je da se ispitanici koji žive u gradu nešto više bave sportom nego nekim drugim aktivnostima (56,34 % za sportske aktivnosti naprama 43,66 % za ostale aktivnosti), a ispitanici koji žive na selu više se bave ostalim aktivnostima, a nešto manje sportom (53,97 % za ostale aktivnosti naprama 46,03 % za sport). Drugim riječima, ispitanici koji žive u gradu nešto se više bave sportom nego ispitanici koji žive u selu.



Grafikon 9: Udio učenika koji se (ne) bave sportom prema mjestu njihova stanovanja

6. 1. 3. Ispitanici koji se bave sportom – stavovi i razmišljanja

6. 1. 3. 1. Razlozi bavljenja sportom

Glavni razlog zbog kojega su se počeli baviti sportom bila je želja da se bolje osjećaju (76,8 %) te da bolje izgledaju (55,1 %), a slijede ih razlozi poput znatiželje, dosade, želje za upoznavanjem novih ljudi te motivacije koju su im pružili članovi obitelji ili želje da budu poput određenih poznatih sportaša. Jedna je osoba navela da su je natjerali na bavljenje sportom. Razlozi koje su ispitanici samostalno naveli su sljedeći: „Nisam imala određen razlog, samo sam krenula.“, „Astma.“, „Da budem veći, jači, zdraviji.“, „Zato što me nogomet oduvijek privlačio, i volim ga igrati i trenirati.“, „Kako bih provela manje vremena ispred ekrana i u kući.“

Na pitanje zašto su se nastavili baviti sportom, kao najčešći je razlog odabrana želja da se bolje osjećaju (82,6 %) te želja da bolje izgledaju (59,4 %). Kao treći najčešći razloga bio je dobar tim (34,8 %) što ne čudi s obzirom na to da su socijalni odnosi adolescentima jako bitni, a 14,5 % njih se sportom nastavilo baviti (i) zbog putovanja što je također zanimljivo jer mnoge adolescente obilježava velika doza znatiželje pa time i putovanja u nova, nepoznata mjesta. Ostali razlozi bili su sljedeći: da bih bio/bila popularnija u društvu (1,4 %), zato što moja obitelj to želi (8,7 %), zbog financijske koristi (2,9 %), jer me to ispunjava (1,4 %), radi društva (1,4 %), zbog toga što to volim (1,4 %), da budem sportaš (1,4 %).

6. 1. 3. 2. Stavovi ispitanika koji se bave sportom vezani uz njihovo psihofizičko stanje

Ispitani su i stavovi onih koji se bave sportom vezani uz zdravlje prema Likertovoj skali od 5 stupnjeva pri čemu 1 označava da se ispitanik uopće ne slaže s tvrdnjom, 2 da se uglavnom ne slaže s tvrdnjom, 3 da se niti slaže niti ne slaže, 4 da se uglavnom slaže te 5 da se u potpunosti slaže s navedenom tvrdnjom. Većina ispitanika (prosječna ocjena 4,32, SD=0,99, s najčešćim odgovorom 5 – u potpunosti se slažem) rekla je da je bavljenje sportom važno je za njihovo mentalno zdravlje. Slične odgovore dali su i na pitanje je li bavljenje sportom važno za njihov fizički izgled (4,30, SD=0,85, s najčešćim odgovorom 5 – u potpunosti se slažem), a poznato je da je adolescentima bitno kako izgledaju jer osjećaju da im bolji fizički izgled donosi i veću popularnost među vršnjacima, a time i veće osobno zadovoljstvo; na pitanje je li bavljenje sportom važno je za njihovo fizičko zdravlje (4,70, SD=0,58, s najčešćim odgovorom 5 – u potpunosti se slažem) te na pitanje je li bavljenje sportom važno za njihovo osobno zadovoljstvo (3,39, SD=0,78), s najčešćim odgovorom 5 – u potpunosti se slažem (*Tablica 1*).

Tablica 1: Stavovi ispitanika koji se bave sportom

	N	M	MOD	SD	MIN	MAKS
Bavljenje sportom važno je za moje mentalno zdravlje.	69	4,32	5	0,99	1	5
Bavljenje sportom važno je za moje fizičko zdravlje.	69	4,70	5	0,58	1	5
Bavljenje sportom važno je za moj fizički izgled.	69	4,30	5	0,85	2	5
Bavljenje sportom važno je za moje osobno zadovoljstvo.	69	4,49	5	0,78	2	5

6. 1. 3. 3. Stavovi ispitanika o utjecaju sporta na njihovu popularnost

Većina ispitanika nema jasan odgovor pridonosi li ili ne bavljenje sportom njihovoj popularnosti među vršnjacima, odnosno prosječna ocjena iznosi 2,42 (SD=0,99), s najčešćim odgovorom 3 – niti se slažem, niti se ne slažem (vidi *Tablica 2*).

Tablica 2: Sport i popularnost među vršnjacima

	N	M	MOD	SD	MIN	MAKS
Bavljenje sportom pridonosi mojoj popularnosti među vršnjacima.	69	2,42	3	0,99	1	5

6. 1. 3. 4. Roditeljski utjecaj na bavljenje sportom

44,9 % ispitanika navelo je da je njihova obitelj direktno (prijedlozima ili savjetima) utjecala na njih pri odabiru sporta kao aktivnosti provođenja slobodnog vremena, a čak 98,6 % ispitanika obitelj podržava u bavljenju sportom što je izrazito obećavajuće.

6. 1. 3. 5. Utjecaj sporta na školski uspjeh

Valjalo bi istaknuti i mišljenje ispitanika o utjecaju sporta na njihov školski uspjeh pri čemu 56,5 % smatra da utjecaja nema, 37,7 % smatra da je utjecaj pozitivan, ali postoji nekolicina njih, točnije 5,8 % koji smatraju da bavljenje sportom negativno utječe na njihov školski uspjeh. Također, u trećem dijelu upitnika (*vidi Tablica 3*) postavljena su i dva pitanja, u kojima su učenici zamoljeni da prema Likertovoj skali označe zanemaruju li, i ako da, u kojoj mjeri, školske obaveze zbog sporta, na što je većina njih zaokružila broj 1 (uopće se ne slažem s tvrdnjom) pa tako prosjek iznosi 1,74 (SD=1,12), te zanemaruju li prijatelje i/ili obitelj zbog sporta, na što je većina njih dala slične odgovore i zaokružila broj 1 (uopće se ne slažem s tvrdnjom) pa tako prosjek iznosi 1,58 (SD=1,01). S obzirom na to da je i u tim odgovorima vidljivo da postoji određeni udio ispitanika koji smatraju da zanemaruju obaveze, obitelj i prijatelje, očito je da kod njih postoji određeni problem, a s obzirom na to da se ti učenici i dalje bave sportom, za pretpostaviti je da to vole raditi, ali da imaju problema s

organizacijom vremena. Tim bi učenicama roditelji/skrbnici trebali pomoći da bolje organiziraju svoje vrijeme i uspješnije balansiraju školskim obavezama i sportskim aktivnostima kojima se žele i vole baviti u slobodno vrijeme.

Tablica 3: Zanemarivanje obaveza i bližnjih zbog sporta

	N	M	MOD	SD	MIN	MAKS
Zanemarujem školske obaveze zbog sporta.	69	1,74	1	1,12	1	5
Zanemarujem prijatelje i/ili obitelj zbog sporta.	69	1,58	1	1,01	1	5

6. 1. 3. 6. Razumijevanje nastavnika

Također, 75,4 % ispitanika navelo je da nastavnici imaju razumijevanja na njihove sportske aktivnosti, a 24,6 % njih navelo je da kod njih to nije slučaj. Postoji mogućnost da učenici ne izvršavaju svoje obaveze pa se pretjerano „izvlače” na sportske aktivnosti, a krivnju stavljaju na profesore, ali tomu bi mogao biti razlog i čisto nerazumijevanje nastavnici za vrijeme i energiju koju učenici troše na bavljenje sportskim aktivnostima, posebice ako se oni sami nikada nisu bavili sportom, pa bi ovo svakako valjalo dodatno istražiti.

6. 1. 4. Ispitanici koji se ne bave sportom

49,2 % (N=32) ispitanika koji se ne bave sportom nikada se nisu htjeli baviti sportom, a oni ostali, njih 50,8 % (N=33), htjelo je, i to, redom: nogometom (7,69 %), rukometom (6,15 %), klizanjem (6,15 %), tenisom (4,62 %), odbojkom (4,62 %), plesom (3,08 %), plivanjem (3,08 %), jahanjem (3,08 %), gimnastikom (3,08 %), airsoftom (1,54 %), badmintonom (1,54 %), hokejom (1,54 %), treniranjem u teretani (1,54 %). Dvoje ih nije navelo kojim bi se točno sportom voljeli baviti.

Kao razloge zbog kojih se sportom nikada nisu bavili navode: nemogućnost odlaska na treninge zbog udaljenosti od mjesta stanovanja (29,2 %), sram (16,9 %), strah (13,8 %), činjenicu da ne bi mogli izvršavati sve školske obaveze u roku kada bi se bavili sportom (13,8 %), financije (7,7 %) te zdravstveni razlozi (1,5 %). 3,1 % njih

kažu da njihova obitelj ne želi da se bave sportom, a 4,6 % ne bave se sportom jer žele izbjeći neke vršnjake koji se bave tim sportom. Iako su ovi postoci na prvu maleni, iza njih mogu stajati puno veći problemi stoga bi trebalo u daljnjim istraživanjima saznati koji su točno razlozi zbog kojih roditelji (ne samo ove djece nego općenito) ne žele da se njihova djeca bave sportom. Također, iza zadnje stavke koja se tiče izbjegavanja sporta zbog vršnjaka razlog može biti taj da su svjedočili ozljedama svojih vršnjaka pa ih je strah baviti se sportom kako se i sami ne bi ozlijedili, no razlog može biti i niz problema u vršnjačkim odnosima pa čak potencijalno i vršnjačko nasilje, poznat kao *bullying* koji se može očitovati na različite načine – zadirivanje, širenjem glasina, prijetnjama, fizičkom agresijom, isključivanjem iz grupe vršnjaka i sl. Rezultati mnogih istraživanja pokazali su da je velik broj djece zlostavljan barem jednom tijekom osnovne i srednje škole. Primjerice, u SAD-u je 20,2 % djece između 12 i 18 godina doživjelo vršnjačko nasilje u školi (U.S. Department of Education, 2019., prema Belošević i sur. 2021), a u zemljama jugoistočne Azije vršnjačko je nasilje u školi doživjelo između 7 % i 59 % djece (Sittichai i Smith, 2015., prema Belošević i sur. 2021). Također, prema istraživanju Belošević i sur. (2021), čak 40,2 % sudionika u zadnja četiri tjedna od dana istraživanja minimalno je jednom svjedočilo vršnjačkom nasilju, 8 % učenika tome je svjedočilo jednom tjedno ili češće, a 19,9 % sudionika doživjeli su vršnjačko nasilje. Stoga je od posebice velike važnosti istražiti razloge koji se kriju iza ovih odgovora.

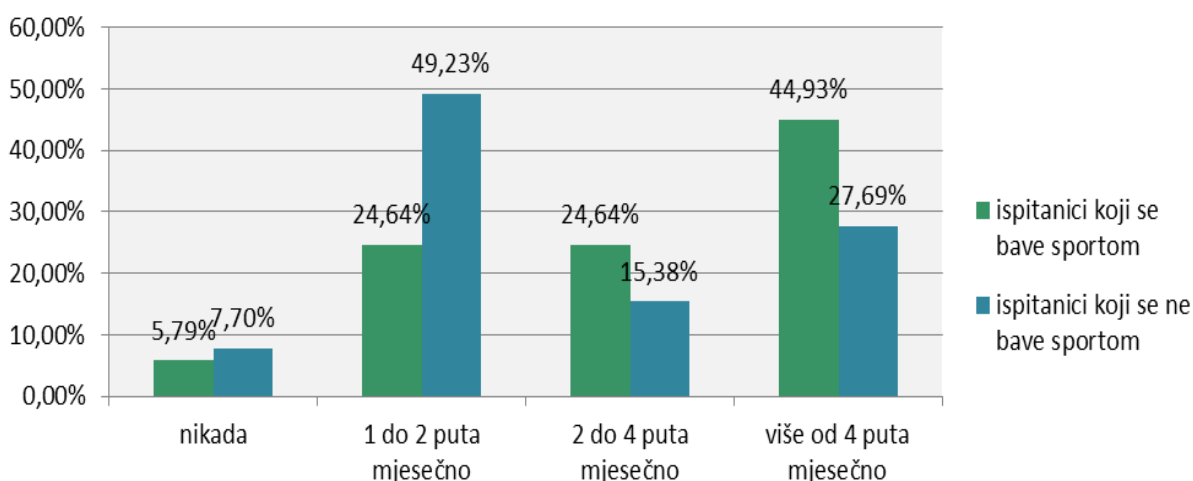
6. 1. 5. Usporedba ispitanika koji se bave sportom i ispitanika koji se njime ne bave prema dnevnim navikama

Učinjena je usporedba ispitanika koji se bave sportom i ispitanika koji se ne bave sportom prema dnevnim navikama poput izlazaka u kafiće/klubove, konzumacije alkohola, konzumacije cigareta te vremena provedenog pred medijima.

6. 1. 5. 1. Usporedba ispitanika koji se bave sportom i ispitanika koji se ne bave sportom prema učestalosti izlazaka u kafiće/klubove

Usporedivši učestalost izlazaka u kafiće/klubove među ispitanicima koji se bave i ispitanicima koji se ne bave sportom (vidi *Grafikon 10*), odgovor „nikada” odabralo je

5,79 % ispitanika koji se bave sportom i 7,70 % ispitanika koji se njime ne bave; odgovor „1 do 2 puta mjesečno” odabralo je 24,64 % ispitanika koji se bave sportom te 49,23 % ispitanika koji se njime ne bave; odgovor „2 do 4 puta mjesečno” odabralo je 24,64 % ispitanika koji se bave sportom te 15,38 % ispitanika koji se njime ne bave; a odgovor „više od 4 puta mjesečno” odabralo je 44,93 % ispitanika koji se bave sportom te 27,69 % ispitanika koji se njime ne bave. Razlika je jedva primjetna u kategoriji onih koji nikada ne izlaze, ali je vidljiva u učestalosti izlazaka pri čemu ispitanici koji se bave sportom izlaze puno češće nego ispitanici koji se njime ne bave. To je moguće objasniti time što mladi koji se bave sportom imaju nešto bolje socijalne vještine, što potvrđuju istraživanja poput onog Lacković-Grgin (2006) prema kojemu osobe koje se bave sportom imaju bolje društvene odnose i popularniji su među vršnjacima, stoga više izlaze u kafiće i klubove gdje mogu sresti svoje vršnjake i uz glazbu se s njima zabavljati.

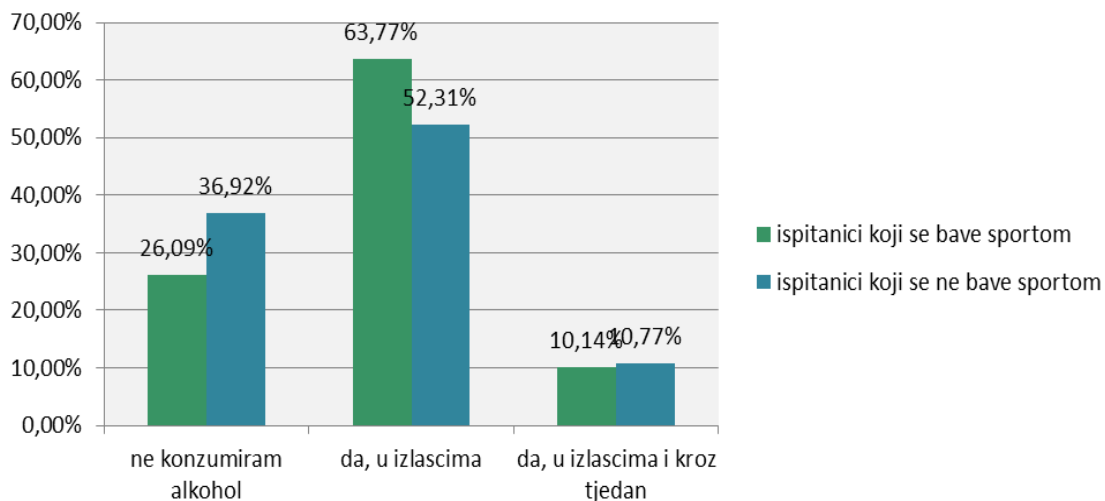


Grafikon 10: Usporedba u učestalosti izlazaka ispitanika

6. 1. 5. 2. Usporedba ispitanika koji se bave sportom i ispitanika koji se ne bave sportom prema učestalosti konzumacije alkohola

Usporedivši konzumaciju alkohola među ispitanicima koji se bave i ispitanicima koji se ne bave sportom (vidi *Grafikon 11*), primjetna je razlika u odgovoru „ne konzumiram alkohol” koji je odabralo 26,09 % ispitanika koji se bave sportom naprama

36,92 % ispitanika koji se ne bave sportom, te prema odgovoru „da, u izlascima” koju je odabralo 63,77 % ispitanika koji se bave sportom naprama 52,31 % ispitanika koji se ne bave sportom. Odgovor „da, u izlascima i kroz tjedan” odabralo je 10,14 % ispitanika koji se bave sportom i 10,77 % ispitanika koji se ne bave sportom, što znači da je razlika neprimjetna. Ukratko, 73,91 % ispitanika koji se bave sportom konzumira alkohol, dok, s druge strane, to čini 63,08 % ispitanika koji se ne bave sportom. Dakle, čak 10,83 % ispitanika koji se ne bave sportom manje konzumira alkohol naspram ispitanika koji se bave sportom. Razlog tomu stoji u već spomenutim socijalnim odnosima i višoj razini popularnosti među vršnjacima koju imaju oni koji se bave sportom (Lacković-Grgin, 2006) pa isti izlaze među te vršnjake u kafiće i klubove, čime su češće izloženi alkoholu nego ispitanici koji se ne bave sportom.

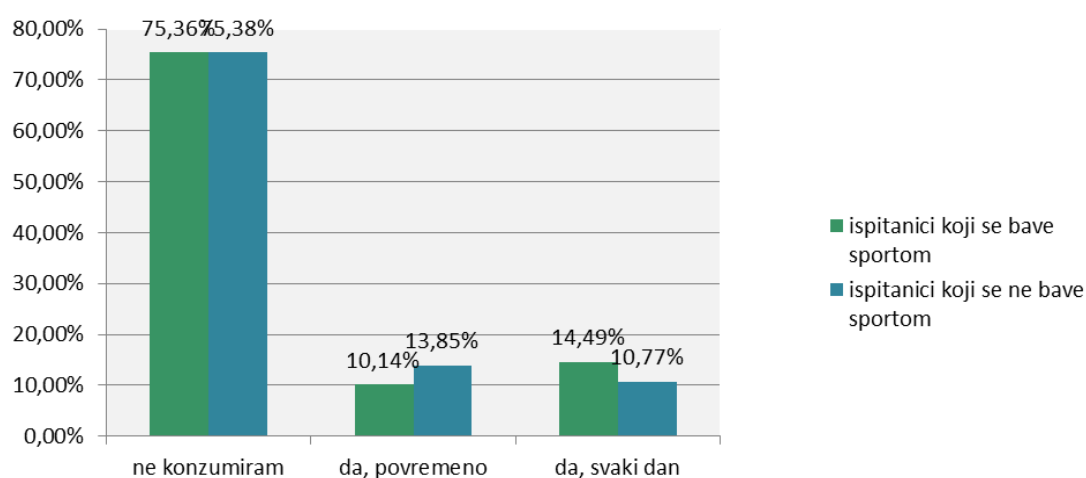


Grafikon 11: Usporedba prema učestalosti konzumacije alkohola

6. 1. 5. 3. Usporedba ispitanika koji se bave sportom i ispitanika koji se ne bave sportom prema učestalosti konzumacije cigareta

Usporedivši konzumaciju cigareta te njihovu učestalost među ispitanicima koji se bave i ispitanicima koji se ne bave sportom (vidi *Grafikon 12*), uočeno je da je razlika neprimjetna. Naime, odgovor „ne konzumiram” odabralo je 75,36 % ispitanika koji se bave sportom i 75,38 % ispitanika koji se ne bave sportom; odgovor „da, povremeno” odabralo je 10,14 % ispitanika koji se bave sportom i 13,85 % koji se

njime ne bave, a odgovor „da, svaki dan” odabralo je 14,49 % ispitanika koji se bave sportom te 10,77 % ispitanika koji se njime ne bave. Jedino je primjetna mala razlika u posljednjem odgovoru prema kojemu ipak nešto češće konzumiraju cigarete oni koji se bave sportom naspram onih koji se njime ne bave što je moguće objasniti većom razinom socijalizacije sportaša od nesportaša, a mnogim je istraživanjima (Devčić i sur., 2019; Buljan Flander, 2012, prema Protić i sur., 2020) dokazano da mladi u toj dobi počinju činiti ono što čine i njihovi vršnjaci kako bi se brže i jednostavnije uklopili u društvo ili stekli određenu razinu popularnosti, u ovom slučaju to je konzumacija cigareta.

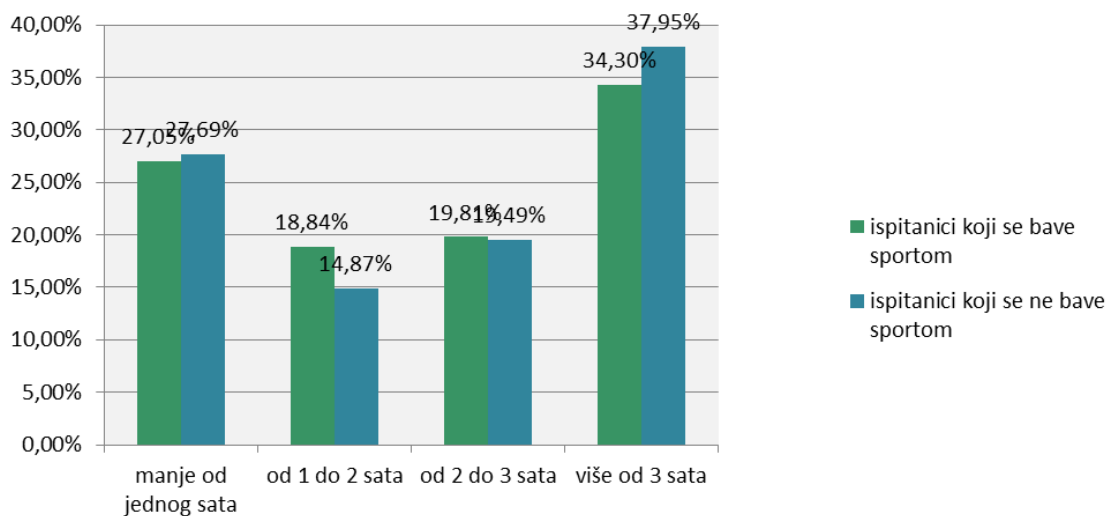


Grafikon 12: Usporedba prema učestalosti konzumacije cigareta

6. 1. 5. 4. Usporedba ispitanika koji se bave sportom i ispitanika koji se ne bave sportom prema vremenu provedenom pred medijima

Usporedivši dnevno vrijeme provedeno pred medijima među ispitanicima koji se bave i ispitanicima koji se ne bave sportom (vidi *Grafikon 13*) uočeno je da je razlika neprimjetna. Naime, manje od jednog sata pred medijima provede 27,05% ispitanika koji se bave sportom te 27,69 % ispitanika koji se njime ne bave. Od jednog do dva sata dnevno pred medijima provede 18,84 % ispitanika koji se bave sportom te 14,87 % ispitanika koji se njime ne bave. Od dva do tri sata dnevno pred medijima provede 19,81 % ispitanika koji se bave sportom te 19,49 % ispitanika koji se njime ne bave.

Više od tri sata dnevno pred medijima provede 34,30 % ispitanika koji se bave sportom te 37,95 % ispitanika koji se njime ne bave.



Grafikon 13: Usporedba prema vremenu provedenom pred medijima

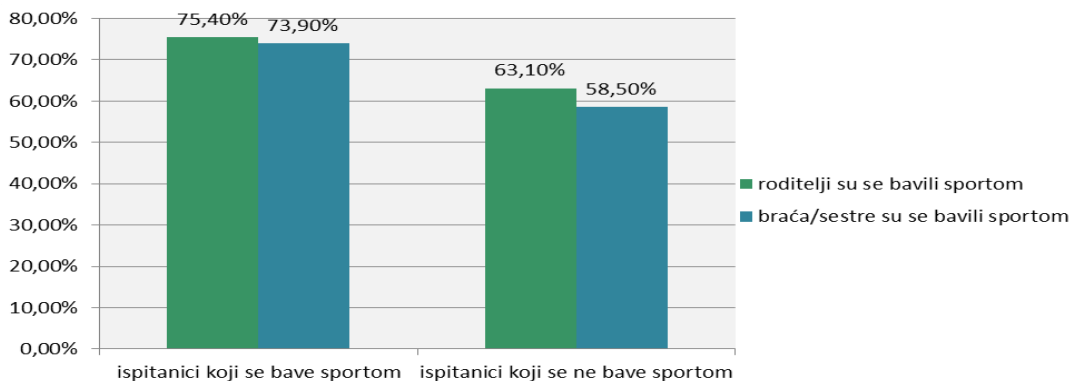
6. 1. 6. Usporedba ispitanika koji se bave sportom i onih koji se ne bave sportom prema trima aspektima

6. 1. 6. 1. Obiteljski aspekt

6. 1. 6. 1. 1. Članovi obitelji i njihovo bavljenje sportom

75,4 % roditelja ispitanika koji se bave također su se bavili sportom, a kod roditelja ispitanika koji se ne bave sportom taj udio iznosi 63,1 %. Broj roditelja koji su se bavili sportom veći je za 12,3 % kod ispitanika koji se bave sportom. Slični su rezultati i s braćom/sestrama koji su se bavili/se bave sportom – 73,9 % kod ispitanika koji se bave sportom naprama 58,5 % kod ispitanika koji se sportom ne bave, odnosno razlika od 15,4 % (vidi *Grafikon 14*). Također, 7,2 % ispitanika koji se bave sportom nemaju braću/sestre, a kod ispitanika koji se ne bave sportom taj je udio veći i iznosi 13,8 %. Zanimljivo je da je udio roditelja koji se profesionalno bavio sportom nešto veći kod ispitanika koji se sada ne bave sportom u slobodnom vremenu – 12,3 % kod ispitanika nesportaša naprama 10,1 % kod ispitanika sportaša. Iako se na prvu ti rezultati čine nelogičnima, moguće je da su roditelji koji su se profesionalno bavili

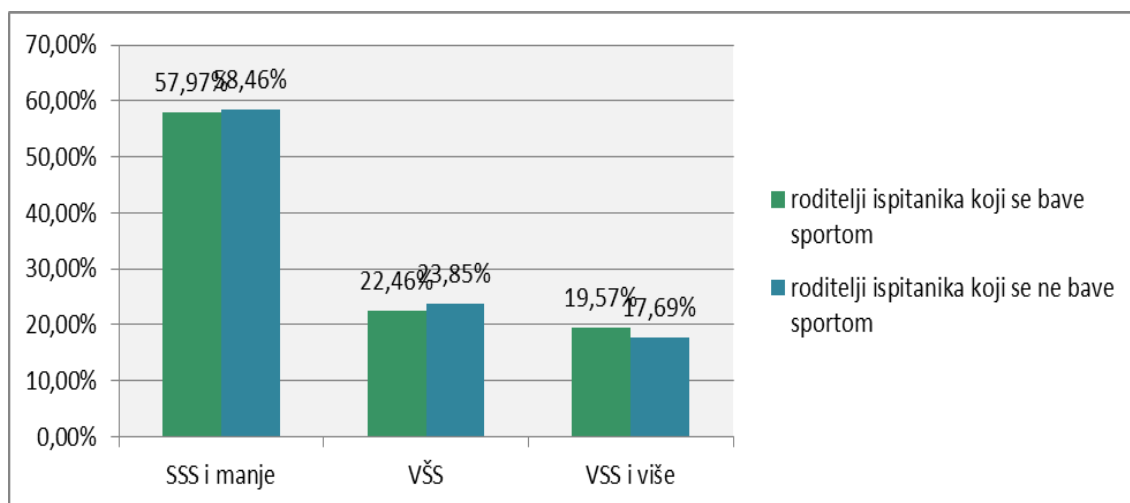
sportom svojoj djeci savjetovali da se posvete obrazovanju umjesto sportu jer su doživjeli neku vrstu razočarenja baveći se sportom profesionalno ili su bili svjesni količine odricanja u profesionalnom sportu. Ovo su, dakako, samo pretpostavke.



Grafikon 14: Bavljenje sportom u obitelji ispitanika koji se bave sportom i ispitanika koji se njime ne bave

6. 1. 6. 1. 2. Obrazovanje roditelja i bavljenje sportom

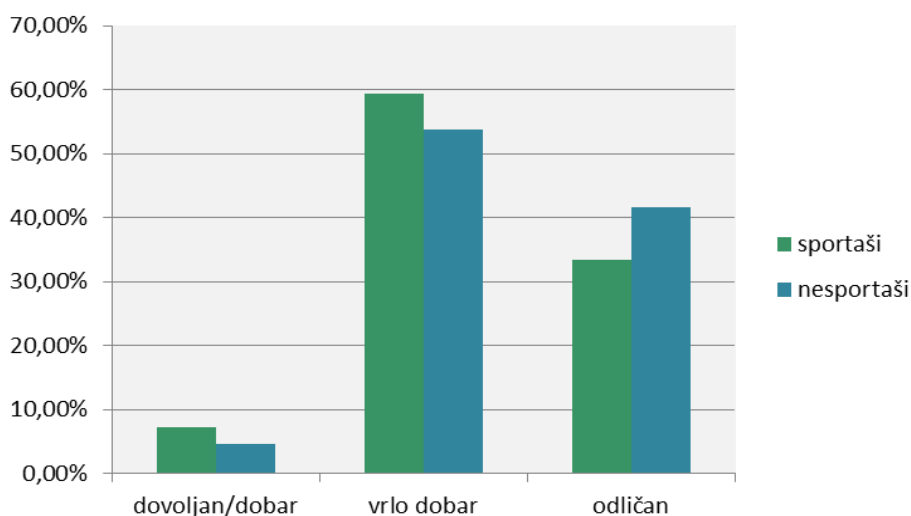
Obrazovanje roditelja ispitanika koji se bave sportom je sljedeća: SSS i manje – 57,97 %, VŠS – 22,46 %, VSS i više – 19,57 %, a ispitanika koji se ne bave sportom: SSS i manje – 58,46 %, VŠS – 23,85 %, VSS i više – 17,69 %. Vidljivo je da je razlika u razini obrazovanja roditelja djece koja se bave i one koja se ne bave sportom neznatna (vidi Grafikon 15).



Grafikon 15: Usporedba razine obrazovanja roditelja ispitanika koji se bave sportom i ispitanika koji se njime ne bave

6. 1. 6. 2. Obrazovni aspekt – školski uspjeh

Među učenicima koji se bave sportom 33,33 % njih ima odličan uspjeh, 59,42 % ima vrlo dobar uspjeh, a 7,25 % dovoljan/dobar uspjeh, dok među učenicima koji se ne bave sportom 41,54 % njih ima odličan, 53,85 % vrlo dobar, a 4,62 % dovoljan/dobar uspjeh. Dakle, prosjek ocjena učenika koji se bave sportom varira od 4,19 do 4,26, dok je prosjek učenika koji se njime ne bave nešto viši i varira između 4,32 i 4,37 (vidi *Grafikon 16*).



Grafikon 16: Usporedba školskog uspjeha učenika

6. 1. 6. 3. Razina osobnog zadovoljstva

Naposljetku, anketom se nastojala ispitati i razina osobnog zadovoljstva i to prema Likertovoj skali od 5 stupnjeva pri čemu 1 označava da se ispitanik uopće ne slaže s tvrdnjom, 2 da se uglavnom ne slaže s tvrdnjom, 3 da se niti slaže niti ne slaže, 4 da se uglavnom slaže te 5 da se u potpunosti slaže s navedenom tvrdnjom. Usporedbom šest odgovora ispitanika (vidi *Tablica 4* i *Tablica 5*) koji se bave sportom i ispitanika koji se ne bave sportom doneseni su sljedeći zaključci:

1. Zadovoljan/na sam svojim mentalnim zdravljem – prosječna ocjena ispitanika koji se bave sportom je 3,75 (SD=1,13) s najčešćim odgovorom 4 (uglavnom se slažem) i nešto je više od prosječne ocjene ispitanika koji se ne bave

- sportom, a koja je 3,20 (SD=1,38) s najčešćim odgovorom 3 (niti se slažem, niti se ne slažem).
2. Zadovoljan/na sam svojim fizičkim zdravljem – prosječna ocjena ispitanika koji se bave sportom je 3,83 (SD=1,10) s najčešćim odgovorom 5 (u potpunosti se slažem) i nešto je više od prosječne ocjene ispitanika koji se ne bave sportom, a koja je 3,46 (SD=1,13), s najčešćim odgovorom 3 (niti se slažem, niti se ne slažem).
 3. Zadovoljan/na sam svojim fizičkim izgledom – prosječna ocjena ispitanika koji se bave sportom je 3,36 (SD=1,18) s najčešćim odgovorom 3 (niti se slažem, niti se ne slažem) i nešto je više od prosječne ocjene ispitanika koji se ne bave sportom, a koja je 3,11 (SD=1,36), s najčešćim odgovorom 3 (niti se slažem, niti se ne slažem).
 4. Zadovoljan sam kvalitetom odnosa (komunikacija, podrška, ljubav i sl.) unutar svoje obitelji – prosječna ocjena ispitanika koji se bave sportom je 4,01 (SD=1,05) s najčešćim odgovorom 5 (u potpunosti se slažem) i nešto je više od prosječne ocjene ispitanika koji se ne bave sportom, a koja je 3,57 (SD=1,36), s najčešćim odgovorom 5 (u potpunosti se slažem).
 5. Zadovoljan/na sam svojim društvenim životom – prosječna ocjena ispitanika koji se bave sportom je 4,10 (SD=0,99) s najčešćim odgovorom 5 (u potpunosti se slažem) i nešto je više od prosječne ocjene ispitanika koji se ne bave sportom, a koja je 3,66 (SD=1,23), s najčešćim odgovorom 5 (u potpunosti se slažem).
 6. Zadovoljan/na sam svojim školskim uspjehom – prosječna ocjena ispitanika koji se bave sportom je 3,87 (SD=0,94) s najčešćim odgovorom 4 (uglavnom se slažem) i nešto je više od prosječne ocjene ispitanika koji se ne bave sportom, a koja je 3,78 (SD=1,15), s najčešćim odgovorima 4 (uglavnom se slažem) i 5 (u potpunosti se slažem).

Dakle, učenici koji se bave sportom pokazuju višu razinu zadovoljstva kroz svih šest ispitanih aspekata. Najveća razlika uočena je u razini zadovoljstva mentalnim zdravljem, društvenim životom i kvalitetom odnosa unutar obitelji.

Tablica 4: Razina osobnog zadovoljstva ispitanika koji se bave sportom

	N	M	MOD	SD	MIN	MAKS
Zadovoljan/na sam svojim uspjehom u sportu kojim se bavim u slobodno vrijeme.	69	3,75	4	1,13	1	5
Zadovoljan/na sam svojim mentalnim zdravljem.	69	3,84	5	1,24	1	5
Zadovoljan/na sam svojim fizičkim zdravljem.	69	3,83	5	1,10	1	5
Zadovoljan/na sam svojim fizičkim izgledom.	69	3,36	3	1,18	1	5
Zadovoljan sam kvalitetom odnosa (komunikacija, podrška, ljubav i sl.) unutar svoje obitelji.	69	4,01	5	1,05	1	5
Zadovoljan/na sam svojim društvenim životom.	69	4,10	5	0,99	1	5
Zadovoljan/na sam svojim školskim uspjehom.	69	3,87	4	0,94	2	5

Nadalje, kao što je vidljivo iz dviju priloženih tablica, u gornjoj je prikazano sedam odgovora, a u donjoj šest. S obzirom na to da su se prvim odgovorom u *Tablici 4* također dobili rezultati o razini zadovoljstva učenika određenim aspektom, on se spominje u ovom dijelu analize. Naime, on pokazuje razinu zadovoljstva vlastitim sportskim uspjehom učenika. Prosječna ocjena iznosi 3,75, a najviše je učenika odabralo odgovor broj 4 „Uglavnom se slažem” što pokazuje da je veći dio njih zadovoljan svojim uspjehom u sportu kojim se bave. Međutim, dane ocjene variraju od 1 do 5 što znači da ima učenika koji uopće nisu zadovoljni svojim sportskim uspjehom. Ispitivanje mogućih uzroka prelazi okvire ovoga rada.

Tablica 5: Razina osobnog zadovoljstva ispitanika koji se ne bave sportom

	N	M	MOD	SD	MIN	MAKS
Zadovoljan/na sam svojim mentalnim zdravljem.	65	3,20	3	1,38	1	5
Zadovoljan/na sam svojim fizičkim zdravljem.	65	3,46	3	1,13	1	5
Zadovoljan/na sam svojim fizičkim izgledom.	65	3,11	3	1,36	1	5
Zadovoljan sam kvalitetom odnosa (komunikacija, podrška, ljubav i sl.) unutar svoje obitelji.	65	3,57	5	1,36	1	5
Zadovoljan/na sam svojim društvenim životom.	65	3,66	5	1,23	1	5
Zadovoljan/na sam svojim školskim uspjehom.	65	3,78	4	1,15	1	5

6. 2. Dokazivanje statističkih hipoteza

U prošlom poglavlju deskriptivnom su analizom prikazani rezultati anketnog upitnika. U ovome su poglavlju ti rezultati analizirani pomoću dvaju statističkih testova – hi-kvadratom i T-testom – kojima se nastojalo utvrditi (ne)postojanje razlike među učenicima koji se bave sportom i onima koji se njime ne bave.

6. 2. 1. Hi-kvadrat

Hipoteze H1, H2, H3, H4, H5 (odnosno podhipoteze H5.1, H5.2 i H5.3) i H6 provjerene su hi-kvadratom. Razina statističke značajnosti postavljena je na $p < 0,05$, odnosno do 5 % statističke značajnosti, odnosno razine greške u analizama. Ako je $p > 0,05$, znači da ne postoji statistički značajna razlika, a ako je $p < 0,05$, statistički značajna razlika postoji. Rezultati su sljedeći:

Gruppu sportaša čini 53,62 % (N=37) ispitanica te 46,38 % (N=32) ispitanika. Gruppu nesportaša čini čak 84,62 % (N=55) ispitanica te samo 15,38 % (N=10) ispitanika. Rezultat hi-kvadrat testa je $\chi^2 = 14.9395$ ($p = 0.000111 < 0.05$) iz čega zaključujemo da se hipoteza H1 „Nema značajne razlike u udjelu sportaša prema spolu ispitanika” odbacuje, odnosno da je, usporedivši ih prema spolu, značajno veći udio učenika koji se bavi sportom.

Među učenicima koji žive u gradu, 56,34 % (N=40) njih bavi se sportom, a 43,66 % (N=31) njime se ne bavi. Među učenicima koji žive na selu, taj je udio nešto drugačiji pa se tako 46,03 % (N=20) njih bavi sportom, dok se 53,97 % (N=34) njime ne bavi. Rezultat hi-kvadrat testa je $\chi^2 = 1.4195$ ($p = 0.23348 > 0.05$) iz čega zaključujemo da se hipoteza H2 „Nema značajne razlike u udjelu sportaša prema mjestu stanovanja ispitanika.” prihvaća, odnosno nema značajne razlike u udjelu sportaša s obzirom na mjesto stanovanja.

Jedno od anketnih pitanja odnosilo se na vrijeme koje učenici provedu pred društvenim mrežama. Pri analizi, rezultati su raščlanjeni na one koji na društvenim mrežama provedu manje od tri sata dnevno te na one koji na društvenim mrežama provedu više od 3 sata dnevno te su uspoređeni prema tome bave li se učenici sportom ili ne. Manje od tri sata dnevno na društvenim mrežama provodi 60,87 % (N=42)

učenika koji se bave sportom te 39,13 % (N=27) učenika koji se sportom ne bave. Više od tri sata dnevnom na društvenim mrežama provodi 55,38 % (N=36) učenika koji se bave sportom te 44,62 % (N=29) učenika koji se sportom ne bave. Rezultat hi-kvadrat testa je $\chi^2 = 0.4139$ ($p = 0.51998 > 0.05$) iz čega zaključujemo da se hipoteza H3 „Nema značajne razlike u količini vremena provedenoj na društvenim mrežama učenika koji se bave sportom u odnosu na one koji se njime ne bave.” prihvaća, odnosno da nema značajne razlike u količini vremena provedenoj na društvenim mrežama učenika koji se bave sportom u odnosu na one koji se njime ne bave.

Među 69 učenika koji se bave sportom, njih 52 (75,36 %) ima roditelje koji su se bavili sportom, dok se roditelji njih 17 (24,64 %) nisu bavili sportom. Rezultat hi-kvadrat testa je $\chi^2 = 17.754$ ($p = 0.0001 > 0.05$) iz čega zaključujemo da se hipoteza H4 „Navika bavljenja sportom nasljedna je u obitelji.” prihvaća jer se značajan udio roditelja učenika sportaša također bavio sportom.

Hipoteza H5: „Učenici smatraju da sport pridonosi njihovom psihofizičkom zdravlju” podijeljena je na tri podhipoteze.

Među 69 učenika koji se bave sportom, njih 55 (79,71 %) smatra da sport pridonosi njihovom mentalnom zdravlju, dok njih 14 (20,29 %) to ne smatra. Rezultat hi-kvadrat testa je $\chi^2 = 24.362$ ($p = 0.0001 < 0.05$) iz čega zaključujemo da se podhipoteza H5.1. „Učenici smatraju da sport pridonosi njihovom mentalnom zdravlju.” prihvaća, tj. da postoji utjecaj sporta na mentalno zdravlje učenika jer je udio učenika koji smatraju da je sport važan za njihovo mentalno zdravlje značajan.

Među 69 učenika koji se bave sportom, čak 65 (94,20 %) učenika smatra da sport pridonosi njihovom fizičkom zdravlju, dok njih četvero (5,80 %) to ne smatra. Rezultat hi-kvadrat testa je $\chi^2 = 53.928$ ($p = 0.0001 < 0.05$) iz čega zaključujemo da se podhipoteza H5.2. „Učenici smatraju da sport pridonosi njihovom fizičkom zdravlju.” prihvaća, tj. da postoji utjecaj sporta na fizičko zdravlje učenika jer je udio učenika koji smatraju da je sport važan za njihovo fizičko zdravlje značajan.

Među 69 učenika koji se bave sportom, 56 (81,16 %) učenika smatra da sport pridonosi njihovom fizičkom izgledu, dok njih 13 (18,84 %) to ne smatra. Rezultat hi-kvadrat testa je $\chi^2 = 26.797$ ($p = 0.0001 < 0.05$) iz čega zaključujemo da se podhipoteza H5.3. „Učenici smatraju da sport pridonosi njihovom fizičkom izgledu.” prihvaća, tj. da

postoji utjecaj sporta na fizički izgled učenika jer je udio učenika koji smatraju da je sport važan za njihov fizički izgled značajan.

Analiziravši zasebne aspekte hipoteze H5, zaključuje se da značajan udio učenika smatra da sport utječe na njihovo mentalno i fizičko zdravlje, te na njihov fizički izgled. Drugim riječima, učenici smatraju da sport igra jako važnu ulogu u njihovom psihofizičkom zdravlju te je hi-kvadrat testom utvrđeno kako se hipoteza H5 prihvaća.

Među 69 učenika koji se bave sportom, samo sedmero (81,16 %) učenika smatra da sport pridonosi njihovoj popularnosti među vršnjacima, dok čak 62 (18,84 %) njih to ne smatra. Rezultat hi-kvadrat testa je $\chi^2 = 43.841$ ($p = 0.0001 < 0.05$) iz čega zaključujemo da se hipoteza H6 „Učenici se razilaze u mišljenjima glede utjecaja sporta na njihovu popularnost među vršnjacima.” prihvaća jer je udio učenika koji smatraju da sport ne utječe na njihovu popularnost među vršnjacima značajan.

6. 2. 2. T-test

Hipoteze H7 i H8 (odnosno podhipoteze od H8.1 do H8.6) provjerene su T-testom. Razina statističke značajnosti postavljena je na $p < 0,05$, odnosno do 5 % statističke značajnosti. Za hipoteze u kojima je p parametar veći od 0,05, ne postoji statistički značajna razlika dviju aritmetičkih sredina, a za one u kojima je p parametar manji od 0,05, postoji statistički značajna razlika dviju aritmetičkih sredina.

Tablica 6: Školski uspjeh učenika koji se bave sportom u odnosu na učenike koji se ne bave sportom

T-test							
Varijabla	M ± SD (sportaši)	N (sportaši)	M ± SD (nesportaši)	N (nesportaši)	t- vrijednost	df	p (< 0,05)
Opći uspjeh - minimalno	4,19 ± 0,77	69	4,32 ± 0,71	65	-1,049	132	0,29592
Opći uspjeh - maksimalno	4,26 ± 0,59	69	4,37 ± 0,62	65	-0,89	132	0,37483

T-test je pokazao da je p parametar veći od 0,05 što znači da ne postoji statistički značajna razlika u školskom uspjehu učenika koji se bave sportom i onih koji se njime ne bave. Dakle, aritmetičke sredine dviju grupacija istovjetne su, tj. nisu specifične jedna od druge te se postavljena hipoteza H7 odbacuje.

Hipoteza H8 „Postoji statistički značajna razlika u subjektivnom osjećaju općeg zadovoljstva životom učenika koji se bave sportom u odnosu na učenike koji se ne bave sportom.” podijeljena je na šest podhipoteza vezanih uz mentalno i fizičko zdravlje, socijalne odnose, odnose unutar obitelji te školski uspjeh, kako bismo preciznije usporedili razliku u razini zadovoljstva učenika koji se bave sportom i onih koji se njime ne bave.

Tablica 7: Zadovoljstvo mentalnim zdravljem učenika koji se bave sportom u odnosu na učenike koji se ne bave sportom

T-test							
Varijabla	M ± SD (sportaši)	N (sportaši)	M ± SD (nesportaši)	N (nesportaši)	t-vrijednost	df	p (< 0,05)
Zadovoljstvo mentalnim zdravljem	3,84 ± 1,24	69	3,2 ± 1,38	65	2,822	132	0,00551

T-test je pokazao da postoji statistički značajna razlika u zadovoljstvu mentalnim zdravljem učenika koji se bave sportom i onih koji se njime ne bave. Dakle, aritmetičke sredine dviju grupacija nisu istovjetne, tj. značajno se razlikuju te se postavljena podhipoteza H8.1. prihvaća.

Tablica 8: Zadovoljstvo fizičkim zdravljem učenika koji se bave sportom u odnosu na učenike koji se ne bave sportom

T-test							
Varijabla	M ± SD (sportaši)	N (sportaši)	M ± SD (nesportaši)	N (nesportaši)	t-vrijednost	df	p (< 0,05)
Zadovoljstvo fizičkim zdravljem	3,83 ± 1,10	69	3,46 ± 1,13	65	1,891	132	0,06071

T-test je pokazao da ne postoji statistički značajna razlika u zadovoljstvu fizičkim zdravljem učenika koji se bave sportom i onih koji se njime ne bave. Dakle, aritmetičke sredine dviju grupacija istovjetne su, tj. značajno se ne razlikuju te se postavljena podhipoteza H8.2. odbacuje.

Tablica 9: Zadovoljstvo fizičkim izgledom učenika koji se bave sportom u odnosu na učenike koji se ne bave sportom

T-test							
Varijabla	M ± SD (sportaši)	N (sportaši)	M ± SD (nesportaši)	N (nesportaši)	t-vrijednost	df	p (< 0,05)
Zadovoljstvo fizičkim izgledom	3,36 ± 1,18	69	3,11 ± 1,36	65	1,161	132	0,24738

T-test je pokazao da postoji statistički značajna razlika u zadovoljstvu fizičkim izgledom učenika koji se bave sportom i onih koji se njime ne bave. Dakle, aritmetičke sredine dviju grupacija istovjetne su, tj. značajno se ne razlikuju te se postavljena podhipoteza H8.3. odbacuje.

Tablica 10: Zadovoljstvo kvalitetom odnosa unutar obitelji učenika koji se bave sportom u odnosu na učenike koji se ne bave sportom

T-test							
Varijabla	M ± SD (sportaši)	N (sportaši)	M ± SD (nesportaši)	N (nesportaši)	t-vrijednost	df	p (< 0,05)
Zadovoljstvo kvalitetom odnosa unutar obitelji	4,01 ± 1,05	69	3,57 ± 1,36	65	2,131	132	0,03496

T-test je pokazao da postoji statistički značajna razlika u zadovoljstvu kvalitetom odnosa unutar obitelji učenika koji se bave sportom i onih koji se njime ne bave. Dakle, aritmetičke sredine dviju grupacija nisu istovjetne, tj. značajno se razlikuju te se postavljena podhipoteza H8.4. prihvaća.

Tablica 11: Zadovoljstvo društvenim životom učenika koji se bave sportom u odnosu na učenike koji se ne bave sportom

T-test							
Varijabla	M ± SD (sportaši)	N (sportaši)	M ± SD (nesportaši)	N (nesportaši)	t-vrijednost	df	p (< 0,05)
Zadovoljstvo društvenim životom	4,01 ± 0,99	69	3,66 ± 1,23	65	2,291	132	0,02352

T-test je pokazao da postoji statistički značajna razlika u zadovoljstvu društvenim životom učenika koji se bave sportom i onih koji se njime ne bave. Dakle, aritmetičke sredine dviju grupacija nisu istovjetne, tj. značajno se razlikuju te se postavljena podhipoteza H8.5. prihvaća.

Tablica 12: Zadovoljstvo školskim uspjehom učenika koji se bave sportom u odnosu na učenike koji se ne bave sportom

T-test							
Varijabla	M ± SD (sportaši)	N (sportaši)	M ± SD (nesportaši)	N (nesportaši)	t-vrijednost	df	p (< 0,05)
Zadovoljstvo školskim uspjehom	3,87 ± 0,94	69	3,78 ± 1,14	65	0,472	132	0,63735

T-test je pokazao da ne postoji statistički značajna razlika u zadovoljstvu školskim uspjehom učenika koji se bave sportom i onih koji se njime ne bave. Dakle, aritmetičke sredine dviju grupacija istovjetne su, tj. značajno se ne razlikuju te se postavljena podhipoteza H8.6. odbacuje.

Promatrajući svaku zadanu varijablu (zadovoljstvo vlastitim mentalnim zdravljem, zadovoljstvo vlastitim fizičkim zdravljem, zadovoljstvo vlastitim fizičkim izgledom, zadovoljstvo kvalitetom odnosa unutar obitelji, zadovoljstvo vlastitim društvenim životom te zadovoljstvo vlastitim školskim uspjehom) te njezin pripadajući p parametar, vidljivo je da za varijable u podhipotezama H8.2 (zadovoljstvo vlastitim fizičkim zdravljem), H8.3 (zadovoljstvo vlastitim fizičkim izgledom) i H8.6 (zadovoljstvo vlastitim školskim uspjehom) p parametar ne zadovoljava postavljeni uvjet statistički značajne razlike dviju aritmetičkih sredina koje su se ovdje odnosile na učenike koji se bave sportom i one koji se njime ne bave. S druge strane, vidljivo je da za varijable u podhipotezama H8.1 (zadovoljstvo vlastitim mentalnim zdravljem), H8.4 (zadovoljstvo kvalitetom odnosa unutar obitelji) i H8.5 (zadovoljstvo vlastitim društvenim životom) parametar zadovoljava postavljeni uvjet statistički značajne razlike dviju aritmetičkih sredina koje su se ovdje odnosile na učenike koji se bave sportom i one koji se njime ne bave.

7. Završna razmatranja

Zbog utjecaja modernog doba mladi sve manje vremena provode baveći se kakvim tjelesnim aktivnostima, a posebice organiziranim oblicima sporta. Uključivši u to nepravilnu prehranu te konzumaciju alkohola, cigareta i opojnih sredstava, mladi znatno narušavaju svoje fizičko zdravlje, ali i mentalni i socijalni razvoj.

Rezultati istraživanja u ovome radu pokazali su da više od polovice učenika (55,97 %) dnevno ima više od 3 sata slobodnog vremena. U kafiće/klubove ne izlazi samo 6,72 % učenika, a više od četiri puta mjesečno to čini čak 36,57 % njih. Alkohol konzumira 89,55 % učenika, a time da je samo 38,8 % učenika punoljetno. Dakle, više od 50 % učenika maloljetnika konzumira alkohol što su jako zabrinjavajući rezultati, posebice jer je riječ o konzumaciji tijekom izlaska u kafić/klub gdje je maloljetnicima zabranjeno prodavati alkohol. Rezultati vezani uz konzumaciju cigareta pokazuju da samo 24,6 % učenika konzumira cigarete, od čega ih samo 12,7 % to čini svakodnevno. Valjalo bi dodatno provjeriti koliki je udio njih punoljetan. Nešto manje od jedne trećine pred medijima provede manje od jednog sata dnevno, a više od tri sata to čini 36,07 % učenika. Ako usporedimo ove rezultate s odgovorom na pitanje o dnevnoj količini slobodnog vremena, vidjet ćemo da više od trećine učenika sve svoje dnevno slobodno vrijeme provede samo pred elektroničkim medijima što je odista zabrinjavajuć podatak.

Nadalje, sportom se u slobodno vrijeme bavi 51,5 % ispitanika, a 48,5 % njih slobodno vrijeme provodi na neke druge načine. Rezultati statističke analize pokazali su da se, usporedivši ih prema spolu, značajno veći udio učenika bavi sportom (76,19 % ispitanih učenika naprama 40,22 % ispitanih učenica). To je moguće objasniti time što, iako se u Virovitičko-podravskoj županiji djevojke mogu baviti mnogim sportovima poput rukometa, futsala, atletike, plesa i sl., najzastupljeniji je sport nogomet, s čak više od 30 klubova, a slijede ga košarka, bodybuilding i sl., a svi oni u nešto većoj mjeri očekivano privlače mladiće.

Podjela ispitanih učenika s obzirom na mjesto stanovanja kaže u gradu živi 52,99 % učenika, a na selu njih 47,01 %. Među učenicima koji žive u gradu, 56,34 % (N=40) njih bavi se sportom, a 43,66 % (N=31) njime se ne bavi. Među učenicima koji žive na selu, taj je udio nešto drugačiji pa se tako 46,03 % (N=20) njih bavi sportom,

dok se 53,97 % (N=34) njime ne bavi. Rezultati statističke analize pokazali su da nema značajne razlike u udjelu sportaša s obzirom na mjesto stanovanja.

Statističkom analizom varijable koja se tiče vremena provedenog na društvenim mrežama zaključeno je da nema značajne razlike u količini vremena provedenoj na društvenim mrežama učenika koji se bave sportom u odnosu na one koji se njime ne bave. Međutim, iako jedva primjetno, rezultati pokazuju da učenici koji se ne bave sportom provode nešto više vremena dnevno pred medijima što bi se moglo objasniti činjenicom da oni koji se bave sportom dio dana provode u aktivnostima za vrijeme kojih im mobitel, televizor ili računalo nisu dostupni kao onima koji se ne bave sportom.

Istraživanja Strandbu i sur., 2019., prema Løvheim Kleppang i Skille, 2022.; Larsen i sur., 2017. te Kalish, 2000., prema Genzić, 2022. otkrivaju da roditeljske sportske navike utječu na sportske navike njihove djece, odnosno da je velika vjerojatnost da će dijete fizički aktivnog roditelja također biti fizički aktivno. Ta se povezanost provjerila i u ovom istraživanju. Statistička analiza anketnih odgovora također je pokazala da je navika bavljenja sportom nasljedna u obitelji – među 69 učenika koji se bave sportom, njih 52 (75,36 %) ima roditelje koji su se bavili sportom.

Nadalje, značajan udio učenika smatra da sport utječe na njihovo mentalno i fizičko zdravlje, te na njihov fizički izgled. Drugim riječima, učenici smatraju da sport igra jako važnu ulogu u njihovom psihofizičkom zdravlju. S obzirom na to da mnoštvo radova (Kuzman, 2009; Wedderkopp i sur. 2003., prema Froberg, 2014; Boreham i Riddoch, 2001.; Stella, 1978.; Eime i sur., 2013) govori o dobrobiti sporta na mentalno i fizičko zdravlje, ali i na fizički izgled osobe, dobro je znati da su i sami adolescenti toga svjesni, odnosno da primjećuju dobrobiti bavljenja sportom i na sebi.

Ono u čemu se mišljenje ispitanih učenika i struke razilazi je povezanost bavljenja sportom s njihovom popularnosti među vršnjacima. Naime, u radovima Lacković-Grgin, 2006. i Valjan Vukić, 2016. spominje se utjecaj bavljenja sportom i sportskog uspjeha na veću popularnost među vršnjacima. S druge strane, statističkom analizom odgovora zaključeno je da se mišljenje učenika u tome razilazi, s time da značajan udio njih smatra da sport ne utječe na njihovu popularnost među vršnjacima.

Ne postoji statistički značajna razlika u školskom uspjehu učenika koji se bave sportom i onih koji se njime ne bave. No, valja spomenuti da, iako jedva primjetno,

učenici koji se bave sportom imaju, prema rezultatima ankete, manji prosjek od učenika koji se njime ne bave (između 4,19 i 4,26 kod učenika koji se bave sportom te između 4,32 i 4,35 kod učenika koji se njime ne bave), što je u suprotnosti s ranije istraživanjima Stella, 1978.; Valjan Vukić, 2016.; Varešlija, F., Palić, A., 2012.; te Lacković-Grgin, 2006 i Van Dusen i sur., 2011., prema Paradžik i sur., 2014. Razlog tomu može biti taj što učenici koji se bave sportom imaju manje vremena za učenje jer barem nekoliko sati tjedno utroše na treninge/utakmice. Uz to, nakon sportskih aktivnosti, često su iscrpljeni pa im, osim vremena, manjka snage i volje za učenjem.

Naposljetku, statistička analiza zadovoljstva učenika vlastitim mentalnim i fizičkim zdravljem, fizičkim izgledom, kvalitetom odnosa unutar obitelji, društvenim životom te školskim uspjehom, pokazala je da ne postoji značajna razlika dviju aritmetičkih sredina koje su se odnosile na učenike koji se bave sportom i one koji se njime ne bave za varijable: zadovoljstvo vlastitim fizičkim zdravljem; zadovoljstvo vlastitim fizičkim izgledom i zadovoljstvo vlastitim školskim uspjehom, dok je statistički značajna razlika vidljiva kod varijabli: zadovoljstvo vlastitim mentalnim zdravljem, zadovoljstvo kvalitetom odnosa unutar obitelji i zadovoljstvo vlastitim društvenim životom.

Zanimljivo je istaknuti da su učenici koji se ne bave sportom pokazali nešto veću razinu zadovoljstva fizičkim zdravljem, što je moguće objasniti ozljedama (prijelomi kostiju, iščašenje zglobova i ramena, puknuće prednjih križnih ligamenata i meniska i sl.) s kojima se često suočavaju oni koji se bave sportom. Zatim, učenici koji se ne bave sportom pokazali su nešto višu razinu zadovoljstva fizičkim izgledom, što se kosi s istraživanjima Stella, 1978.; Prentice i Jebb, 1995.; Burke i sur., 2005. koji govore o dobrobitima sporta poput prevencije pretilosti (za koju se zna da je jedan od glavnih okidača za mnoštvo zdravstvenih problema), ali je moguće da su učenici odgovarajući na to pitanje uzeli u obzir i vidljive fizičke posljedice sporta poput čestih modrica, natečenih zglobova, ožiljaka od operacija i sl. Nadalje, učenici koji se ne bave sportom zadovoljniji su školskim uspjehom nego učenici koji se bave sportom, što je, kao što je ranije spomenuto, moguće zbog toga što imaju više vremena dnevno za učenje pa im je i školski uspjeh nešto bolji, a time i zadovoljstvo njime. Naposljetku, učenici koji se ne bave sportom zadovoljniji su vlastitim društvenim životom, što se također kosi s nekim od provedenih istraživanja na tu temu, primjerice ono Lacković-

Grgin (2006), a razlog tomu upravo je veća količina slobodnog vremena i manji broj obaveza (poput odlaska na utakmice vikendima) koje im omogućuju da se više vremena provode komunicirajući s vršnjacima i *online* i uživo u raznim kafićima/klubovima/parkovima.

Iako ovo istraživanje ima neka ograničenja, poput relativno malog uzorka ispitanika, odnosno uzorka koji nije reprezentativan, njime se nastojala istaknuti važnost bavljenja sportom u slobodnom vremenu srednjoškolaca, posebice u posljednjih nekoliko godina zbog sve većeg utjecaja tehnologije i sjedilačkog načina života. Adolescenti danas imaju velik broj mogućnosti i većinom sami izabiru aktivnosti kojima će ispuniti svoje slobodno vrijeme, međutim, posao odraslih je da ih u tome usmjeravaju. Nužno je da roditelji, učitelji i lokalna zajednica zajednički rade na promjeni njihovih navika i educiraju ih o važnosti bavljenja kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme te ih upućuju na bavljenje bilo kakvim organiziranim oblikom sporta jer ono donosi pregršt prednosti za njihovo zdravlje i kvalitetu života.

8. Literatura:

1. *Alkohol i mladi II. izmijenjeno izdanje.* (2014). Dostupno na: https://mup.gov.hr/UserDocsImages/Publikacije/Alkohol_i_mladi.pdf (Pristupljeno 22. 10. 2023.)
2. Alpeza, J. i sur. (2019). Plivački programi u suvremenom načinu života. U: *Zbornik radova 28. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Zadar, 2019.*, V. Findak (ur.), str. 671-675. Dostupno na: <https://www.hrks.hr/images/datoteke/Ljetna%20%C5%A1kola/Zbornici%20radova/Ljetna-skola-2019.pdf> (Pristupljeno 4. 5. 2024.)
3. *Amateur vs. professional athletes: The difference in their training.* Dostupno na: <https://seattleseamocks.com/sports-in-seattle/amateur-vs-professional-athletes/> (Pristupljeno 17. 11. 2023.)
4. Anić, P., Tončić, M. (2014) "What are you doing?": comparison of three methodological approaches to studying leisure. U: *Suvremena psihologija* vol. 17, br. 2, str. 111-124.
5. Anić, V. (2007). *Rječnik hrvatskoga jezika*, Novi liber d.o.o., Jutarnji list, Zagreb
6. Anić, V. (2015). *Anićev školski rječnik hrvatskoga jezika*. Zagreb d.o.o., Zagreb
7. Antulov, Z. (2021). Poticanje čitanja kod studenata kao jedna od zadaća suvremenih visokoškolskih knjižnica. U: *Vjesnik bibliotekara Hrvatske*, vol. 64, br. 2, str. 265–284.
8. Arbunić, A. (2004). Roditelji i slobodno vrijeme djece. U: *Pedagoška istraživanja*, vol. 1, br. 2; str. 221-231.
9. Auhuber, L. i sur. (2019). Leisure Activities of Healthy Children and Adolescents. U: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 16., br. 12. Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6617342/> (Pristupljeno 28. 8. 2023.)
10. Avsec, T. (2021). Poticanje glazbeno nadarenih učenika na razvoj talenta u osnovnoj školi. U: *Varaždinski učitelj- digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*. vol. 4, br. 7, str. 663-672.
11. Badrić, M. i sur. (2015). Primary School Pupils' Free Time Activities. U: *Croatian Journal of Education*, vol. 17, br. 2, str. 299-332.

12. Badrić, M.; Roca, L. (2019). Participating in kinesiology activities in primary education students' free time. U: *Sports science and health*, vol 9, br. 2, str. 85-91.
13. Barić, R., Horga, S. (2006). *Psihosocijalni i odgojni aspekti interakcije trenera i djeteta sportaša*. Zagreb: Kineziološko fakultet u Zagrebu. Dostupno na: <https://nogometnitrening.com/index.php/download/struni-radovi/236-psihosocijalni-i-odgojni-aspekti-interakcije-trenera-i-djeteta-sportasa/file> (Pristupljeno 10. 1. 2024.)
14. Baštijan, R. i sur. (2009) Slobodno vrijeme U: *Studenti s invaliditetom*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu. Dostupno na: https://www.unios.hr/wp-content/uploads/2023/01/Slobodno_Vrijeme.pdf (Pristupljeno 30. 10. 2023.)
15. Baxter-Jones, A. D. G. i Maffulli, N. (2003). Parental influence on sport participation in elite young athletes. U: *Sports Med Phys Fitness*, vol. 43., br. 2., str. 250-255. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/10667773_Parental_influence_on_sport_participation_in_elite_young_athletes (Pristupljeno 29. 11. 2023.)
16. Belošević, M. i sur. (2021). Čimbenici otpornosti i iskustvo vršnjačkog nasilja. U: *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, vol 57, br. 2, str. 20-46. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/file/389207> (Pristupljeno 16. 5. 2024.)
17. Berc, G., Buljevac, M. (2007). Slobodno vrijeme i mladi – preventivni aspekti. U: *Dijete i društvo: časopis za promicanje prava djeteta*, vol. 9, br. 1, str. 25-49.
18. Bezinović, P., Malatestinić, Đ (2009). Perceived exposure to substance use and risk-taking behavior in early adolescence: cross-sectional study. U: *Croatian medical journal*, vol. 50. br. 2, str. 157-164.
19. Bezjak, A. (2023). Adolescenti i konzumacija alkohola. U: *Varaždinski učitelj – digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, vol. 6, br. 12. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/file/437003> (Pristupljeno 30. 7. 2023.)
20. Boreham, C. i Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. U: *Journal of Sports Sciences*, vol. 19, br. 12, str. 915-929. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/11538816_The_physical_activity_fitness_and_health_of_children (Pristupljeno 27. 11. 2023.)

21. Brooks, F. i sur. (2020). *HBSC England National Report: Findings from the 2018 HBSC study for England*. Hatfield, England: University of Hertfordshire. Dostupno na: <https://hbscengland.org/wp-content/uploads/2020/01/HBSC-England-National-Report-2020.pdf> (Pristupljeno 4. 12. 2023.)
22. Bubić, A. i Jukić, T. (2020). Igre gladi ili Judita: Navike čitanja kod hrvatskih adolescenata. U: *Čitanje u ranoj adolescenciji*, str. 29-49., Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu, Split
23. Burić, H. (2006). Uloga kućnih ljubimaca u povećanju ljudske dobrobiti: utjecaj na razvoj djeteta. U: *Dijete, vrtić, obitelj: časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, br. 46, str. 2-5. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/file/261923> (Pristupljeno 26. 11. 2023.)
24. Burić, S., Zovko, A. (2022). Razina tjelesne aktivnosti i motivacija za tjelesnu aktivnost kod adolescenata. U: *Physiotherapia Croatica*, vol. 20, br. 1, str. 263-278. Zagreb, Rijeka
25. Burke, V. i sur. (2005). Predictors of body mass index and associations with cardiovascular risk factors in Australian children: a prospective cohort study. U: *International Journal of Obesity*, vol. 29, br. 1, str. 15-23. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/8396107_Predictors_of_body_mass_index_and_associations_with_cardiovascular_risk_factors_in_Australian_children_a_prospective_cohort_study (Pristupljeno 27. 11. 2023.)
26. Car, S. (2013). Adolescencija 21. stoljeća: društvena uvjetovanost, temeljne karakteristike i pedagoški izazovi. U: *Pedagogijska istraživanja*, vol. 10, br. 2, str. 285-292.
27. Cassels i sur. (2017). One of the family? Measuring early adolescents' relationships with pets and siblings. U: *Journal of Applied Developmental Psychology*, vol. 49, br. 5. Dostupno na: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0193397317300084> (Pristupljeno 26. 11. 2023.)
28. Castelli, D. M. i sur. (2007). Physical fitness and academic achievement in 3rd and 5th grade students. U: *Journal of Sport and Exercise Psychology*, vol. 29, br. 2, str. 239-252. Dostupno na:

- https://www.researchgate.net/publication/6269226_Physical_fitness_and_academic_achievement_in_3rd_and_5th_grade_students (Pristupljeno 29. 11. 2023.)
29. Chaddock L. (2012). Childhood aerobic fitness predicts cognitive performance one year later. U: *Journal of Sports Sciences*, vol. 30., br. 5., str. 421-430. Dostupno na: https://education.msu.edu/kin/hbcl/_articles/Chaddock_2012_ChildhoodAerobicFitnessPredicts.pdf (Pristupljeno 28. 11. 2023.)
 30. Craft, S. W. (2012). The impact of extracurricular activities on student achievement at the high school level, U: *Dissertations*, 543. Dostupno na: <https://aquila.usm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1567&context=dissertations> (Pristupljeno 14. 3. 2024.)
 31. Cunningham, A. E. i Stanovich, K. E. (1997). Early Reading Acquisition and Its Relation to Reading Experience and Ability 10 Years Later. U: *Developmental Psychology*, vol. 33, br. 6, str. 934-945.
 32. Čulum, B. (2008). *Zašto i kako vrednovati volontiranje?* Zagreb: Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti.
 33. Devčić, B. i sur. (2019). Pušenje i konzumacija alkohola kod adolescenata na području Vinkovaca. U: *Hrana u zdravlju i bolesti*, vol. 8, br. 2, str. 19-20. Dostupno na: http://unzas.hr/wp-content/uploads/2019/12/Hrana-u-zdravlju-i-bolesti-Specijalno-izdanje-2019_FINAL-05122019.pdf (Pristupljeno 20. 8. 2023.)
 34. *Developing life skills through sports*. Health direct. Dostupno na: <https://www.healthdirect.gov.au/developing-life-skills-through-sports> (Pristupljeno 5. 5. 2024.)
 35. Dodig, D., Ricijaš, N. (2011). Kockanje zagrebačkih adolescenata – uloga psihopatskih osobina, rizičnog i delinkventnog ponašanja. U: *Kriminologija i socijalna integracija*, vol. 19, br. 2. str. 45-55. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/77210> (Pristupljeno 29. 6. 2024.)
 36. Dodig, D., Ricijaš, N. (2011). Obilježja kockanja Zagrebačkih adolescenata. U: *Ljetopis socijalnog rada*, vol. 18, br. 1, str. 103-125. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/file/102562> (Pristupljeno 2. 7. 2024.)
 37. Dodig, D. (2013). Izazovi procjene i odrednice izraženosti psihosocijalnih posljedica kockanja adolescenata. U: *Kriminologija i socijalna integracija*, vol. 21, br. 2. str. 1-14. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/114585> (Pristupljeno 2. 7. 2024.)

38. *Droga i mladi, II. izmijenjeno izdanje* (2014). Dostupno na: https://mup.gov.hr/UserDocsImages/Publikacije/Droga_i_mladi.pdf (Pristupljeno 22. 10. 2023.)
39. *Drug Use Among Youth: Facts & Statistics* (2023). U: *National Center for Drug Abuse Statistics (NCDAS)*. Dostupno na: <https://drugabusestatistics.org/teen-drug-use/> (Pristupljeno 26.2.2024.)
40. Đokić, Z. i sur. (2014). Vannastavna fizička aktivnost dece starijeg školskog uzrasta i nivo kardiorespiratorne forme. U: *Sportske nauke i zdravlje*, vol. 4, br. 2. str. 93-101. Dostupno na: https://www.siz-au.com/sites/default/files/snz_-_vol_4_issue_2.pdf (Pristupljeno 20. 4. 2024.)
41. Đuranović, M. (2013). Obitelj i vršnjaci u životu adolescenata. U: *Napredak: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, vol 154, br. 1-2., str. 31-46. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/file/204262> (Pristupljeno 24. 7. 2023.)
42. Eime, R. i sur. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. U: *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 10. br. 98, str. 1-22. Dostupno na: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/counter/pdf/10.1186/1479-5868-10-98.pdf> (Pristupljeno: 22. 1. 2024.)
43. Foretić, N., Bjelajac, S. (2009). Odnos roditelja prema sportu u fazi sportske inicijacije. U: *Školski vjesnik*, vol. 58, br. 2, str. 209-223.
44. Fredricks, J. A. i Eccles, J. S. (2005). Developmental benefits of extracurricular involvement: Do peer characteristics mediate the link between activities and youth outcomes? U: *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 34, br. 6, str. 507–520.
45. Froberg, K. (2014). Biomedical sciences relations between physical activity, fitness, muscle strength and health: findings from the european youth heart study (eyhs). U: *Education, physical training, sport*, vol. 2, br. 93, str. 10–20. Dostupno na: https://www.lsu.lt/sites/default/files/dokumentai/education_physical_training_a4_2014_07_02.pdf (Pristupljeno 27. 11. 2023.)
46. Genzić, J. (2022). Roditelj, najvažniji faktor za početak bavljenja sportom. U: *Zbornik Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, vol. 13, br. 1. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/file/414932> (Pristupljeno 11. 1. 2024.)

47. Hallam, S. (2010). The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. U: *International Journal of Music Education*, vol. 28, br. 3, str. 269–289.
48. Hillman, C. H. i sur. (2009). Aerobic Fitness and Cognitive Development: Event-Related Brain Potential and Task Performance Indices of Executive Control in Preadolescent Children. U: *Developmental Psychology*, vol. 45, br. 1, str. 114-129. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/24001148_Aerobic_Fitness_and_Cognitive_Development_Event-Related_Brain_Potential_and_Task_Performance_Indices_of_Executive_Control_in_Preadolescent_Children (Pristupljeno 28. 11. 2023.)
49. Ilišin, V. (2000). Promjene u slobodnom vremenu mladih. U: *Napredak: časopis za pedagoški teoriju i praksu*, vol. 141, br. 4, str. 419-429.
50. Ivković, G., Dujić, (2022). Potpora roditelja djeci u provođenju i izboru tjelesne aktivnosti. U: *Zbornik radova 30. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Zadar, 2022.*, V. Findak (ur.), str. 730-737. Dostupno na: <https://www.hrks.hr/images/Ljetna-skola-2022-final-web.pdf> (Pristupljeno 6. 5. 2024.)
51. Juzbašić, M., Vukasović Hlupić, T. (2015) Osobine ličnosti i motivi za volontiranje. U: *Psihologijske teme*, vol. 24, br. 2, str. 279-304.
52. Kleedorfer, J i sur. (1998). Čitati s voljom i razumom. U: *Hrvatsko čitateljsko društvo*. Koprivnica
53. Klemm, W. R. (2010). *Music Training Helps Learning & Memory: Bless your kids with music education.* Dostupno na: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/memory-medic/201007/music-training-helps-learning-memory> (Pristupljeno 11. 1. 2024.)
54. *Kocka i mladi II. izmijenjeno izdanje.* (2014). Dostupno na: https://mup.gov.hr/UserDocsImages/Publikacije/Kocka_i_mladi.pdf (Pristupljeno 2. 7. 2024.)
55. Kunac, S. (2020). Učestalost čitanja adolescenata i njihovi stavovi o čitanju. U: Batarelo Kokić, I. i sur. (ur.), *Čitanje u ranoj adolescenciji*, Split: Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu, str. 29–49.

56. Kuzman, M. (2009), Adolescencija, adolescenti i zaštita zdravlja. U: *Zaštita zdravlja adolescenata* – 1. dio, vol. 18, br. 2, str. 155–172.
57. Lacković-Grgin, K. (2006). Psihologija adolescencije. Jastrebarsko: Naklada Slap.
58. Lakatoš, M. i Vejmelka, L. (2018). Značaj životinja za djecu: implikacije za pomagačke profesije. U: *Ljetopis socijalnog rada*, vol. 25, br. 1, str. 101–130.
59. Larsen, H. i sur. (2017). The Relationship Between Parental and Child Physical Activity in a Rural Community. U: *Family & Community Health*, vol. 40, br. 4, str. 331–337.
60. Livingstone, M. B. E. i sur. (2003). Levels of routine physical activity in children and adults. U: *Proceedings of the Nutrition Society*, vol. 62, str. 681–701. Dostupno na: https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/documenti/letteratura_scientifica/review%20physical%20activity.pdf (Pristupljeno 28. 11. 2023.)
61. Løvheim Kleppang, A., Skille, E. A. (2022). Leisure-Time Activities in Different Contexts and Depressive Symptoms in Norwegian Adolescents: A Cross-Sectional Study. U: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 19, br. 17, str. 1–15. Dostupno na: <https://doi.org/10.3390/ijerph191710769> (Pristupljeno 26. 2. 2024.)
62. Malina, R. (2001). Tracking of Physical Activity Across the Lifespan. U: *President's Council on Physical Fitness and Sports*, vol. 3, br. 14. Dostupno na: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED470692.pdf> (Pristupljeno 27. 11. 2023.)
63. Martins, C. F. i sur. (2023). Pet's influence on humans' daily physical activity and mental health: a meta-analysis. U: *Front Public Health*, vol. 11. Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10262044/#ref67> (Pristupljeno 26. 11. 2023)
64. Melson, G. F. (2003). Child Development and the human-companion animal Bond. U: *American Bibehavioral Scientist*, vol. 47. br. 31, str. 31–39. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/238335076_Child_Development_and_the_Human-Companion_Animal_Bond (Pristupljeno 26. 11. 2023.)
65. Milanović, D. (2009). *Teorija i metodika treninga*. Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.

66. Miller, A. (2014) Obesity-associated biomarkers and executive function in children. U: *Pediatric Research* vol. 77, str. 143–147. Dostupno na: <https://www.nature.com/articles/pr2014158> (Pristupljeno 28. 11. 2023.)
67. Mlinarevic, V. (2007). Kultura slobodnog vremena srednjoškolaca. U: *Napredak: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, vol. 148, no. 1, str. 54-70.
68. Nacionalni program športa 2019. – 2026.: prema zdravoj i aktivnoj naciji ponosnoj na sportske uspjehe. (2019). Dostupno na: https://mint.gov.hr/UserDocsImages/AAA_2020_MINTIS/dokumenti/Nacionalni%20program%20%C5%A1porta%202019-2026.pdf (Pristupljeno 24. 10. 2023.)
69. Nedić, T., Škerbić, M. M. (2020). Definiranje sporta u hrvatskim i međunarodnim pravnim aktima: na sjecištu prava i filozofije. U: *Studia ethnologica Croatica*, vol. 32, str. 155–181.
70. Negotić, M. (2000). Sportska igra – optimalna aktivnost u slobodnom vremenu djece i mladeži. U: Andrijašević, M. (ur.), *Slobodno vrijeme i igra*, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, str. 94–97.
71. Ninčević, M. (2009). Izgradnja adolescentskog identiteta u današnje vrijeme. U: *Odgovorne znanosti*, vol. 11, br. 1, str. 119-141.
72. Novak, K. (2017). Adolescenti i mediji: povjerenje s rezervom? U: *Bogoslovska smotra*, vol. 87, br. 1, str. 79–97.
73. Njegovan, J. i Mikanović, B. (2023). Motivisanost učenika osnovne škole za fizičko vaspitanje u slobodno vrijeme. U: *Sport i zdravlje*, vol. 18, br. 1, str. 44–55. Dostupno na: <https://doisrpska.nub.rs/index.php/SIZ/article/view/10558/10190> (Pristupljeno 20. 4. 2024.)
74. O'Haire, M. (2010). Companion animals and human health: Benefits, challenges, and the road ahead. U: *Journal of Veterinary Behavior*, vol. 5, br. 5, str. 226–234. Dostupno na: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S155878781000016X?via%3Dihub> (Pristupljeno 18. 2. 2024.)
75. Paradžik, P. i sur. (2014). Razlike u školskom uspjehu učenika iz različitih sportova. U: *Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, „Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom”*, V. Findak (ur.), str.137-141. Zagreb:

- Hrvatski kineziološki savez. Dostupno na: <https://www.hrks.hr/images/datoteke/Ljetna%20%C5%A1kola/Zbornici%20radova/Ljetna-skola-2014.pdf> (Pristupljeno 5. 5. 2024.)
76. Pehlić, Izet (2014). *Slobodno vrijeme mladih: Socijalnopedagoške refleksije*. Centar za napredne studije, Sarajevo
77. Peti-Stantić, A. (2019). *Čitanjem do (spo)razumijevanja: Od čitalačke pismenosti do čitateljske sposobnosti*. Naklada Ljevak, Zagreb
78. *Physical activity*. Dostupno na: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1 (Pristupljeno 10. 3. 2024.)
79. Pranić, M. (2023). Programi poticanja mladih na čitanje i umjetničko stvaralaštvo u Knjižnici Marije Jurić Zagorke. U: *Vjesnik bibliotekara Hrvatske*, vol. 66, br. 3, str. 351–365.
80. Prentice, A. M. i Jebb, S. A. (1995). Obesity in Britain: Gluttony or Sloth? U: *British Medical Journal*, vol. 311, br. 7002, str. 437–439. Dostupno na: <https://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC2550498&blobtype=pdf> (Pristupljeno 27. 11. 2023.)
81. *Professional and amateur performers*. Dostupno na: <https://studyrocket.co.uk/revision/igcse-physical-education-caie/social-cultural-and-ethical-influences/professional-and-amateur-performers> (Pristupljeno, 17. 11. 2023.)
82. Protić, D. i sur. (2020). Spolnost i adolescencija. U: *Nastavnička revija*. vol. 1, br. 1, str. 21-29.
83. *Revised European Sports Charter (2022)*. Strasbourg, Council of Europe. Dostupno na: <https://rm.coe.int/revised-european-sports-charter-web-a6/1680a7534b> (Pristupljeno 30. 10. 2023.)
84. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme - slobodne aktivnosti: priručnik za uspješno organiziranje i vođenje*. Rijeka, Žagar, Biblioteka Educo.
85. Rudan, V. (2004). Normalni adolescentni razvoj. U: *Anoreksija nervoza i bulimija nervoza*, vol. 10, br. 52, str. 36–39.
86. Stella, I. (1978). *Sportske aktivnosti djece u slobodno vrijeme*. Školska knjiga, Zagreb

87. *Svjetsko istraživanje o uporabi duhana u mladih rezultati za hrvatsku*. Dostupno na: https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2017/05/GYTS_HZJZ_WEB_000.pdf (Pristupljeno 30. 7. 2023.)
88. Šegregur, D. i sur. (2014). Utjecaj masmedija na život adolescenata. U: *Media, culture and public relations*, vol 5., br. 1., str. 81-86. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/file/180985> (Pristupljeno 22. 8. 2023.)
89. *Šport*. Dostupno na: <https://proleksis.lzmk.hr/2022/> (Pristupljeno 7. 9. 2023.)
90. Tadić, K. (2019). Emocionalni procesi izazvani sportskom aktivnošću. U: *Zbornik radova 28. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Zadar, 2019.*, V. Findak (ur.), str. 534-540. Dostupno na: <https://www.hrks.hr/images/datoteke/Ljetna%20%C5%A1kola/Zbornici%20radova/Ljetna-skola-2019.pdf> (Pristupljeno 4. 5. 2024.)
91. Tipper, B. (2011). A dog who I know quite well: Everyday relationships between children and animals. U: *Children's Geographies*, vol. 9, br. 2, str. 146–165. Dostupno na: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14733285.2011.562378> (Pristupljeno 26. 11. 2023.)
92. Tomašić, L., Kovačić Petrović, Z. (2021). Poremećaj kockanja – prevencija među adolescentima. U: *Socijalna psihijatrija*. Vol. 49, br. 3, str. 179-201. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/file/394390> (Pristupljeno 29. 6. 2024.)
93. Tomić, R., Hasanović, I. (2007). *Mladi i slobodno vrijeme*, Tuzla: OFF-set. Dostupno na: <https://pdfcoffee.com/knjiga-mladi-i-slobodno-vrijeme-pdf-free.html> (Pristupljeno 13. 3. 2024.)
94. Tonković, Ž. i sur. (2023). Tko su mladi volonteri? Uloga vrijednosti i političke participacije u objašnjenju volonterske motivacije. U: *Sociologija i prostor*, vol. 61, br. 2, str. 375-396.
95. Toutain, M. i sur. (2024). How Do Children and Adolescents with ASD Look at Animals? A Scoping Review. U: *Children*, vol. 11, br. 2., str. Dostupno na: <https://www.mdpi.com/2227-9067/11/2/211> (Pristupljeno 26. 11. 2023.)
96. Valjan Vukić, V. (2016). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika - višestruke perspektive. U: *Školski vjesnik: časopis za pedagoška i školska pitanja*, vol. 65, br. 1, str. 33-57, Zagreb

97. Varešlija, F., Palić, A. (2012). *Utjecaj bavljenja sportom na uspješnost ostvarenog učinka u školi*. U: Sportski logos, vol. 10, br. 19, str. 71-76. Dostupno na: https://nf.unmo.ba/media/rdfpu3hc/sportski-logos-br-19_2012-gotovo.pdf#page=73 (Pristupljeno 4. 4. 2024.)
98. Vasters, G. P., Pillon, S. C. (2011). Drugs use by adolescents and their perceptions about specialized treatment adherence and dropout. U: *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, vol. 19, br. 2, str. 317–324. Pristupljeno 16. 12. 2023. na: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/cP8bjJ3C4yhyTGht7gtJyrS/?lang=en>
99. Vizek-Vidović, V. i sur. (2001). Pet ownership in childhood and socio emotional characteristics, work values and professional choices in early adulthood. U: *Anthrozoös*, vol. 14, br. 4, str. 224–231. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/233494617_Pet_Ownership_in_Childhood_and_Socio-Emotional_Characteristics_Work_Values_and_Professional_Choices_in_Early_Adulthood (Pristupljeno 26. 11. 2023.)
100. Vlašić, J., Flego Ostović, M. (2022). Utjecaj tjelesnog vježbanja na razvoj mozga. U: *Zbornik radova 30. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Zadar, 2022.*, V. Findak (ur.), str. 524-531. Dostupno na: <https://www.hrks.hr/images/Ljetna-skola-2022-final-web.pdf> (Pristupljeno 6. 5. 2024.)
101. Walsh, F. (2009). Human-animal bonds II: The role of pets in family systems and family therapy. U: *Family Process*, vol. 48, br. 4, str. 481–499. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/40023864_Human-Animal_Bonds_II_The_Role_of_Pets_in_Family_Systems_and_Family_Therapy (Pristupljeno 26. 11. 2023.)
102. Wilson i sur. (2022). The Value of Sport: Wellbeing Benefits of Sport Participation during Adolescence. U: *International Journal of Environmental Research and Public Health*. vol. 19, br. 14, str. 1-9. Dostupno na: <https://doi.org/10.3390/ijerph19148579> (Pristupljeno 18. 2. 2024)
103. Worker, S. M. i sur. (2020). Volunteer outcomes and impact: The contributions and consequences of volunteering in 4-H. U: *Journal of Youth Development*, vol. 15, br. 4, str. 6-31. Dostupno na:

https://www.researchgate.net/publication/342973116_Volunteer_Outcomes_and_Impact_The_Contributions_and_Consequences_of_Volunteering_in_4-H (Pristupljeno 11. 1. 2024.)

104. *Zajednica športskih udruga i saveza Brodsko-posavske županije*. Dostupno na: <https://www.zsuis-bpz.hr/povijest-sporta-bpz/> (Pristupljeno 22. 2. 2024.)
105. *Zakon o zaštiti životinja* (2017). Dostupno na: https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2017_10_102_2342.html (Pristupljeno 26. 11. 2023.)

9. Prilozi:

Prilog 1. Anketa – *Bavljenje sportom i slobodnovremenske aktivnosti učenika srednjih škola*

Poštovani,

upitnikom koji se nalazi pred Vama želi se saznati nešto više o Vašem načinu provođenja slobodnog vremena s naglaskom na sportske aktivnosti u slobodnog vremenu. Molim Vas, stoga, da pažljivo pročitate, razmislite i ispunite ga. Vaša je anonimnost osigurana, a svojim ćete odgovorima pomoći u boljem razumijevanju područja koje želimo istražiti.

Unaprijed zahvaljujem!

Odjeljak 1 od 3

Spol

- a) ženski
- b) muški

Mjesto stanovanja

- a) grad
- b) selo

Razred

- a) 1.
- b) 2.
- c) 3.
- d) 4.
- e) 5.

Koju školu pohađaš?

- a) gimnazija
- b) strukovna/tehnička/industrijska
 - a. trogodišnja
 - b. četverogodišnja
 - c. petogodišnja

S kojom ocjenom najčešće završavaš školsku godinu?

- a) dovoljan/dobar
- b) vrlo dobar
- c) odličan

Koliko vremena dnevno potrošiš na školske obaveze (zadace, učenje...)?

- a) do 60 minuta
- b) 1 do 2 sata

- c) 2 do 3 sata
- d) više od 3 sata

Koliko sati dnevno spavaš?

- a) manje od 6 sati
- b) 6 do 7 sati
- c) 7 do 8 sati
- d) više od 8 sati

Kolika je prosječna dnevna količina tvog slobodnog vremena?

- a) do 60 minuta
- b) 1 do 2 sata
- c) 2 do 3 sata
- d) više od 3 sata

Koliko često odlaziš u kafiće/klubove?

- a) nikada
- b) 1 do 2 puta mjesečno
- c) 2 do 4 puta mjesečno
- d) više od 4 puta mjesečno

Konzumiraš li alkohol?

- a) da, u izlascima
- b) da, u izlascima i kroz tjedan
- c) ne konzumiram alkohol

Konzumiraš li cigarete?

- a) da, svaki dan
- b) da, povremeno
- c) ne konzumiram cigarete

Koliko vremena dnevno provodiš pred televizorom?

- a) manje od jednog sata
- b) 1 do 2 sata
- c) 2 do 3 sata
- d) više od 3 sata

Koliko vremena dnevno provodiš na mobitelu/računalu?

- a) manje od jednog sata
- b) 1 do 2 sata
- c) 2 do 3 sata
- d) više od 3 sata

Koliko vremena dnevno provodiš na društvenim mrežama? Možeš pogledati točnu potrošnju na postavkama u mobitelu/tabletu.

- a) manje od jednog sata
- b) 1 do 2 sata
- c) 2 do 3 sata

d) više od 3 sata

Voliš li predmet Tjelesna i zdravstvena kultura?

- a) DA
- b) NE

Koju ocjenu imaš iz predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura?

- a) dovoljan/dobar
- b) vrlo dobar
- c) odličan

Baviš li se sportom ili bilo kakvom sportskom aktivnošću u slobodno vrijeme?

- a) DA (nastavi popunjavati anketu)
- b) NE (preskoči dio o sportu, kreni odgovarati od dijela: „Pitanja za ispitanike koji se ne bave sportom”)

Odjeljak 2 od 3

Pitanja za ispitanike koji se bave sportom i/ili sportskim aktivnostima

Mole se ispitanici koji su na prethodno pitanje odgovorili da se bave sportom ili bilo kakvom sportskom aktivnošću da odgovore na sljedeća pitanja.

Označi sport/sportsku aktivnost kojim/kojom se baviš. Moguće je odabrati više odgovora.

1. rukomet
2. nogomet
3. odbojka
4. košarka
5. vaterpolo
6. kuglanje
7. atletika
8. tenis
9. stolni tenis
10. ples
11. umjetnička gimnastika
12. streljaštvo
13. karate
14. plivanje
15. jiu jitsu
16. powerlifting
17. bodybuilding
18. fitness
19. biciklizam
20. biljar
- ostalo _____

Koliko sati tjedno odvajáš na bavljenje sportom?

- a) manje od 1 sata
- b) 1 do 2 sata
- c) 2 do 3 sata
- d) više od 3 sata

Na koji način sudjeluješ u sportu? Prva tri odgovora odnose se na aktivnosti kao član kluba, a posljednja kao rekreativac.

- a) samo treniram
- b) samo igram utakmice/natječem se
- c) i treniram i igram utakmice/natječem se
- d) rekreativno se bavim sportom/sportskom aktivnošću

Zašto si se počeo/počela baviti sportom? Moguće je odabrati više odgovora.

- a) da bih bolje izgledao/la
- b) da bih se bolje osjećao/la
- c) jer su me natjerali
- d) jer želim biti kao određeni poznati sportaš
- e) jer sam htio/htjela upoznati nove ljude
- f) jer me obitelj potaknula/motivirala
- g) jer su me prijatelji potaknuli/motivirali
- h) jer su me nastavnici potaknuli/motivirali
- i) iz dosade
- j) iz znatiželje
- k) ostalo _____

Zašto si se nastavio baviti sportom? Moguće je odabrati više odgovora.

- a) da bih bolje izgledao
- b) da bih bio popularniji/a u društvu
- c) da bih se bolje osjećao
- d) zato što moja obitelj to želi
- e) zbog dobrog tima
- f) zbog financijske koristi
- g) zbog putovanja
- h) ostalo _____

Kako vidiš svoju ulogu u sportu kojim se baviš nakon završetka srednje škole?

- a) neću se baviti sportom nakon završetka srednje škole
- b) želim se nastaviti baviti sportom, ali rekreativno
- c) želim se profesionalno baviti sportom

OBITELJ

Zaokruži stupanj obrazovanja koji je postigla tvoja majka ili skrbnica:

- a) SSS i manje – srednja školska sprema i manje
- b) VŠS – viša školska sprema
- c) VSS i više – visoka stručna sprema i više

Zaokruži stupanj obrazovanja koji je postigao tvoj otac ili skrbnik:

- a) SSS i manje – srednja školska sprema i manje
- b) VŠS – viša školska sprema
- c) VSS i više – visoka stručna sprema i više

Podržava li te obitelj u bavljenju sportom?

- a) DA
- b) NE

Jesu li se tvoji otac i/ili majka odnosno skrbnik i/ili skrbnica bavili sportom?

- a) DA
- b) NE

Bave li se trenutno tvoji otac i/ili majka odnosno skrbnik i/ili skrbnica sportom?

- a) DA
- b) NE

Je li se tko od tvojih roditelja/skrbnika profesionalno bavio sportom?

- a) DA
- b) NE

Je li se tko od tvojih baka i/ili djedova profesionalno bavio sportom?

- a) DA
- b) NE

Je li se tko od tvoje braće/sestara bavi(o) sportom?

- a) DA
- b) NE
- c) nemam ni brata ni sestru

Je li tko iz tvoje obitelji direktno (primjerice, prijedlozima ili savjetima) utjecao na tebe pri odabiru sporta kao aktivnosti provođenja slobodnog vremena?

- a) DA
- b) NE

Imaš li moralnu podršku obitelji u bavljenju sportom?

- a) DA
- b) NE

Imaš li financijsku podršku obitelji pri bavljenju sportom?

- a) DA
- b) NE

Je li tko iz tvoje obitelji bio tvoja motivacija za bavljenjem sportom?

- a) DA
- b) NE

Je li tko iz tvoje obitelji bio razlog izbjegavanja sporta kao slobodne aktivnosti?

- a) DA
- b) NE

SOCIJALIZACIJA

Jesu li tvoji vršnjaci direktno (primjerice, prijedlozima ili savjetima) utjecali na tebe pri odabiru sporta kao aktivnosti provođenja slobodnog vremena?

- a) DA
- b) NE

Je li tko od tvojih vršnjaka bio tvoja motivacija za bavljenjem sportom?

- a) DA
- b) NE

Je li tko od tvojih vršnjaka bio razlog izbjegavanja sporta kao slobodne aktivnosti?

- a) DA
- b) NE

ŠKOLSKI USPJEH

Što ti je važnije?

- a) školski uspjeh
- b) uspjeh u sportu
- c) jednako su mi važni

Kako bavljenje sportom utječe na tvoj školski uspjeh?

- a) pozitivno
- b) negativno
- c) smatram da ne utječe

Imaju li profesori razumijevanja za tvoje sportske aktivnosti?

- a) DA
- b) NE

Stavovi ispitanika:

Molimo vas da iskažete svoje slaganje ili neslaganje s navedenim tvrdnjama sastavljenima prema Likertovoj skali, pri čemu je značenje ocjena sljedeće: 1 - uopće se ne slažem, 2 - ne slažem se, 3 – niti se slažem niti se ne slažem, 4 – uglavnom se slažem, 5 – u potpunosti se slažem.

Bavljenje sportom važno je za moje mentalno zdravlje.

1 2 3 4 5

Bavljenje sportom važno je za moje fizičko zdravlje.

1 2 3 4 5

Bavljenje sportom važno je za moj fizički izgled.

1 2 3 4 5

Bavljenje sportom pridonosi mojoj popularnosti među vršnjacima.

1 2 3 4 5

Bavljenje sportom važno je za moje osobno zadovoljstvo.

1 2 3 4 5

Zanemarujem školske obaveze zbog sporta.

1 2 3 4 5

Zanemarujem prijatelje i/ili obitelj zbog sporta.

1 2 3 4 5

Razina zadovoljstva ispitanika:

Molimo vas da iskažete svoje slaganje ili neslaganje s navedenim tvrdnjama sastavljenima prema Likertovoj skali, pri čemu je značenje ocjena sljedeće: 1 - uopće se ne slažem, 2 - ne slažem se, 3 – niti se slažem niti se ne slažem, 4 – uglavnom se slažem, 5 – u potpunosti se slažem.

Zadovoljan/na sam svojim uspjehom u sportu kojim se bavim u slobodno vrijeme.

1 2 3 4 5

Zadovoljan/na sam svojim mentalnim zdravljem.

1 2 3 4 5

Zadovoljan/na sam svojim fizičkim zdravljem.

1 2 3 4 5

Zadovoljan/na sam svojim fizičkim izgledom.

1 2 3 4 5

Zadovoljan sam kvalitetom odnosa (komunikacija, podrška, ljubav i sl.) unutar svoje obitelji.

1 2 3 4 5

Zadovoljan/na sam svojim društvenim životom.

1 2 3 4 5

Zadovoljan/na sam svojim školskim uspjehom.

Odjeljak 3 od 3.

Pitanja za ispitanike koji se ne bave sportom odnosno sportskim aktivnostima

Kojim se aktivnostima baviš u svoje slobodno vrijeme? Moguće je odabrati više odgovora.

- a) provodim vrijeme s obitelji
- b) provodim vrijeme družeći se uživo s prijateljima
- c) provodim vrijeme s dečkom ili djevojkom
- d) družim se s kućnim ljubimcem
- e) provodim vrijeme gledajući televiziju
- f) provodim vrijeme igrajući igrice na računalu/mobitelu
- g) samoobrazujem se iz različitih područja čitajući knjige, časopise, informacije na internetu
- h) gledam televiziju
- i) odlazim na izlete u prirodu
- j) čitam vijesti
- k) idem u crkvu i na misu
- l) posjećujem muzeje, galerije ili kazališta
- m) bavim se hobbijem (kolekcionarstvo, kreativni rad, izrada predmeta i sl.)
- n) idem u ribolov
- o) sviram instrument
- p) slušam glazbu
- q) slikam ili crtam
- r) fotografiram
- s) čitam knjige
- t) šivam, pletem, heklam
- u) učim kuhati nova jela
- v) izležavam se i dosađujem se
- w) ostalo _____

Postoji li neki sport kojim si se htio/htjela baviti u slobodno vrijeme, ali iz određenih razloga nisi mogao/mogla? Ako da, navedi kojim.

- a) DA _____
- b) NE

Ako si na prethodno pitanje odgovorio/la „da”, označi razloge. Moguće je odabrati više odgovora.

Ako si na prethodno pitanje odgovorio/la „ne”, označi zadnji ponuđeni odgovor „nisam se htio/htjela baviti sportom”.

- a) financije
- b) ne bih mogao/mogla izvršavati sve školske obaveze u roku

- c) nemogućnost odlaska na treninge zbog udaljenosti od mjesta stanovanja
- d) izbjegavanje nekih vršnjaka
- e) moja obitelj ne želi da se bavim sportom
- f) zdravstveni razlozi
- g) strah
- h) sram
- i) nisam se htio/htjela baviti sportom

Imaš li želju početi se baviti sportom? Ukoliko imaš, navedi o kojem je sportu riječ, a ukoliko nemaš, napiši „ne”.

- a) DA _____
- b) NE _____

Obitelj

Zaokruži stupanj obrazovanja koji je postigla tvoja majka ili skrbnica:

- a) SSS i manje – srednja školska sprema i manje
- b) VŠS – viša školska sprema
- c) VSS i više – visoka stručna sprema i više

Zaokruži stupanj obrazovanja koji je postigao tvoj otac ili skrbnik:

- a) SSS i manje – srednja školska sprema
- b) VŠS – viša školska sprema
- c) VSS i više – visoka stručna sprema

Jesu li se tvoji otac i/ili majka odnosno skrbnik i/ili skrbnica bavili sportom?

- a) DA
- b) NE

Bave li trenutno tvoji otac i/ili majka odnosno skrbnik i/ili skrbnica sportom?

- a) DA
- b) NE

Je li se tko od tvojih roditelja/skrbnika profesionalno bavio sportom?

- a) DA
- b) NE

Je li se tko od tvojih baka i/ili djedova profesionalno bavio sportom?

- a) DA
- b) NE

Je li se tko od tvoje braće/sestara bavi(o) sportom?

- a) DA
- b) NE
- c) nemam ni brata ni sestru

Razina zadovoljstva ispitanika:

Molimo vas da iskažete svoje slaganje ili neslaganje s navedenim tvrdnjama sastavljenima prema Likertovoj skali, pri čemu je značenje ocjena sljedeće: 1 - uopće se ne slažem, 2 - ne slažem se, 3 – niti se slažem niti se ne slažem, 4 – uglavnom se slažem, 5 – u potpunosti se slažem.

Zadovoljan sam svojim mentalnim zdravljem.

1 2 3 4 5

Zadovoljan sam svojim fizičkim zdravljem.

1 2 3 4 5

Zadovoljan sam svojim fizičkim izgledom.

1 2 3 4 5

Zadovoljan sam kvalitetom odnosa (komunikacija, podrška, ljubav i sl.) unutar svoje obitelji.

1 2 3 4 5

Zadovoljan sam svojim društvenim životom.

1 2 3 4 5

Zadovoljan/na sam svojim školskim uspjehom.

1 2 3 4 5