



TEMATSKI ZBORNIK

**MENTALNO
ZDRAVLJE U
RADNOM OKRUŽENJU**



MENTALNO ZDRAVLJE U RADNOM OKRUŽENJU

Tematski zbornik radova

Prvo izdanje, Niš, 2019.

Recenzenti:

doc. dr Nebojša Milićević
doc. dr Dušan Todorović
doc. dr Jelena Davidović Rakić

Izdavač:

Studentski kulturni centar Niš

Za izdavača:

dr Dragana Petković, direktor

Urednik:

Aleksandar Blagojević

Urednici izdanja:

prof. dr Bojana Dimitrijević
Nikola Goljović

Tiraž:

100

Štampa:

Medivest KT, Niš

ISBN 978-86-7757-248-8

REDAKCIJA ZBORNICA: **prof. dr Zvezdan Arsić, doc. dr Biljana Jaredić, doc. dr Olivera Radović, prof. dr Dušan Randelović** (Univerzitet u Prištini sa privremenim sedištem u Kosovskoj Mitrovici, Filozofski fakultet), **doc. dr Kristina Randelović, doc. dr Milica Mitrović** (Univerzitet u Nišu, Filozofski fakultet)

Povezanost zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena i lokusa kontrole kod mladih

Katarina Minčić⁴

Psihološko savetovalište za studente, Studentski kulturni centar Niš

APSTRAKT

Pod aktivnostima u slobodnom vremenu podrazumevamo sve aktivnosti koje pojedinac slobodno bira i učestvuje u njima iz intrinzičkih razloga. Postojanje percepcije slobode izbora, kao i intrinzične motivacije za određene aktivnosti, uključuje i osećaj kompetentnosti, efikasnosti, odlučnosti i kontrole. Lokus kontrole upravo predstavlja stepen do kog osobe smatraju da imaju kontrolu nad ishodima različitih događaja u životu. Cilj ovog istraživanja je ispitati povezanost dimenzija zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena sa lokusom kontrole. Uzorak je prigodan i čini ga 114 ispitanika (32,5% uzorka je muškog pola, 67,5% ženskog), starosti od 19 do 30 godina. Prosečna starost uzorka iznosi 23,9 godina. Istraživanje je sprovedeno putem kompjuterski prilagođenog testiranja. Upitnik zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena (LSS; Beard & Ragheb, 1980) sastoji se od 24 stavki petostepenog Likertovog tipa. Ovaj upitnik procenjuje meru do koje osoba oseća da su njene potrebe (psihološke, edukativne, socijalne, relaksacione, fizičke i estetske) zadovoljene kroz aktivnosti slobodnog vremena u kojima bira da učestvuje. Za ispitivanje lokusa kontrole korišćena je Rotterova monodimenzionalna skala unutrašnjeg naspram spoljašnjeg lokusa kontrole (RI-E; Rotter, 1966) koja sadrži 29 parova tvrdnji tipa prisilnog izbora između dve ponudene alternative. Rezultati ovog istraživanja pokazuju da su sa lokusom kontrole u statistički značajnoj korelaciji dve subskele zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena. To su Zadovoljstvo psihološkim aspektom aktivnosti i Zadovoljstvo edukativnim aspektom aktivnosti. Bilo bi značajno proveriti odnos lokusa kontrole i stava prema slobodnom vremenu, kao i odnos sa motivacijom za aktivnosti slobodnog vremena.

Ključne reči: zadovoljstvo slobodnim vremenom, lokus kontrole

UVOD

ZADOVOLJSTVO AKTIVNOSTIMA SLOBODNOG VREMENA

Način na koji osoba provodi slobodno vreme determiniše njen rast i razvoj, na određen način doprinosi ravnoteži između duha, uma i tela, a prilikom oblikovanja načina na koji percipiramo sami sebe, ima daleko većeg udela nego posao ili karijera (Jenkins & Pigram, 2004). Po teoriji Nojlingera, koga su nazivali „vizionarom u oblasti slobodnog vremena”, slobodno vreme predstavlja koncept koji se odnosi na psihološko stanje uma pojedinca. Kao dve bitne odlike ovog stanja navedene su percipirana sloboda i intrinzična motivacija (Neulinger, 1971). Percipirana sloboda će varirati zavisno od aktivnosti koja je u pitanju i konteksta u kome se aktivnost obavlja, pritom ona zavisi od procene i interpretacije individue, trenutna objektivna realnost nije presudna za formiranje ovog doživljaja. Ako bilo koja naša aktivnost ne uključuje makar jedan od ovih kriterijuma, onda ne možemo sa pravom reći, po mišljenju Nojlingera (Neulinger, 1971), da je u pitanju doživljaj slobodnog vremena. Nakon

⁴ kontakt: katarina.mincic.93@gmail.com

ove Nojlingerove teorije razvijani su instrumenti koji bi posebnu pažnju posvetili percipiranoj slobodi (Neulinger, 1971). Prva značajna operacionalizacija ovog konstrukta zahtevala je i drugačiji teoretski pristup *Percipiranoj slobodi*.

Za razliku od Nojlingerovog promenljivog doživljaja percipirane slobode, Vit daje pretpostavku da je u pitanju jedna stabilna percepcija selfa, koja je pervazivna i predstavlja predispoziciju osobe da doživi slobodno vreme na određen način. Vit formira Dijagnostičku bateriju slobodnog vremena, čiji je fokus *Percipirana sloboda* (engl. *The Leisure Diagnostic Battery - LDB*), koju kasnije razvija sa Elisom (Ellis & Witt, 1984). Ova baterija definiše percipiranu slobodu kao koncept koji se sastoji od: 1) Kompetentnosti osobe za percipiranje slobode; 2) Percipiranu kontrolu u okviru slobodnog vremena; 3) Sposobnosti osobe da zadovolji svoje potrebe učestvovanjem u aktivnostima slobodnog vremena; 4) Sposobnosti da se postigne duboka povezanost sa aktivnostima slobodnog vremena; i 5) Sposobnosti za igru i razigranost generalno. Elis i Vit (Ellis & Witt, 1984) su takođe predložili da bi percipirana sloboda i naučena bespomoćnost mogli biti opozitni polovi jednog kontinuuma (Siegenthaler & O'Dell, 2000). Karakteristike osobe koje su imale visoke skorove na PFL-u (engl. *Perceived Freedom in Leisure*) su visoki nivoi samostalnosti, sklonost intrinzičnoj motivaciji, visoko zadovoljstvo aktivnostima slobodnog vremena, osećaj kontrole pre, nakon i u okviru slobodnog vremena i kontrole ishoda aktivnosti kojima se bave u slobodno vreme. Osobe sa niskim rezultatima skloni su osećanju bespomoćnosti u okviru slobodnog vremena, oslanjaju se na druge da im odrede aktivnosti slobodnog vremena, imaju manje samopouzdanje u svoje sposobnosti, nezadovoljni su svojim slobodnim vremenom, skloni depresivnim iskustvima (Ellis & Witt, 1984; Ellis & Witt, 1994; Siegenthaler & O'Dell, 2000). Istraživači su govorili o povezanosti percepcije slobode i osećaju kontrole i odlučnosti (De Charms, 1968, prema Kleiber & Crandall, 1981); iako će situacioni faktori uticati, do neke mere, na percepciju slobode, istraživači navode da će individue karakteristično da se razlikuju po tome do koje mere percipiraju da imaju kontrolu nad onim što im se dešava u životu (Rotterm 1966, prema Kleiber & Crandall, 1981).

Dugo su istraživači tražili odgovor na pitanje kako se formira naš stav o slobodnom vremenu, naše ponašanje koje je usmereno na aktivnosti slobodnog vremena, način odabira određenih aktivnosti i sposobnost uživanja u odabranim aktivnostima. Istraživanja su pokazala da su roditelji, u jednom periodu života, ključni deo socijalizacije našeg odnosa prema slobodnom vremenu (Stokowski i Lee, prema Siegenthaler & O'Dell, 2000). U periodu adolescencije i mladog odraslog doba, istraživanja govore o tome da se aktivnosti slobodnog vremena mladih u najvećem procentu odnose na socijalnu sferu (Dworkin i sar., 2003, prema Caldwell & Witt, 2011). Provođenje vremena sa vršnjacima, mladim ljudima daje priliku da rade na razvoju svojih socijalnih i komunikacionih veština, a u okviru vršnjačkih grupa dolazi i do razvoja empatije, razvoja sposobnosti uspostavljanja značajnih emotivnih odnosa sa drugima, osećanja lojalnosti i pripadanja (Mahoney, Harris & Eccles, 2006; Dworkin i sar., 2003, prema Caldwell & Witt, 2011). Važnost ovakvih socijalnih aktivnosti je i u tome što one pružaju mogućnost mladim ljudima da se istovremeno diferenciraju od drugih, ali i povežu sa drugima, na osnovu nekih njima značajnih obeležija (Jones, 2010, prema Caldwell & Witt, 2011). U okviru socijalnog konteksta mladi ljudi imaju priliku da se isprobaju u

različitim ulogama, kao i da razviju ili nauče nove oblike ponašanja. Mnoge od ovih aktivnosti u koje se mladi samoinicijativno uključuju mogu doprineti razvoju višeg nivoa samopouzdanja i samopoštovanja (aktivnosti kao što su sviranje u bendu, planinarenje, plesanje (Haggard & Williams, 1992; Jones, 2010, prema Caldwell & Witt, 2011)).

Veliki broj istraživanja govori o tome da su intrinzično motivisane aktivnosti povezane sa subjektivnim blagostanjem i mentalnim zdravljem kod mladih (Hunter & Csikszentmihalyi, 2003. prema Caldwell & Witt, 2011). Upravo ova povezanost aktivnosti slobodnog vremena i mentalnog zdravlja je razlog zašto slobodno vreme i doživljaj slobodnog vremena mogu imati čak i terapijski efekat. Aktivnosti slobodnog vremena i doživljaj slobode predstavljaju način na koji se mogu prevenirati mnogi primarni ili sekundarni rizični faktori, razviti strategije prevladavanja stresa i negativnih događaja u životu (engl. *coping mechanisms*), ili prevazići teške bolesti i razvojne smetnje (Caldwell, 2005).

Zajednička odlika aktivnosti slobodnog vremena je upravo naša intrinzična motivacija za učestvovanje u određenim aktivnostima, praćena saznanjem da smo ovu značajnu aktivnost slobodno izabrali (Dattilo, 2015). Odnosno, smatramo da smo dovoljno kompetentni da se bavimo time, zainteresovani smo za to i imamo sposobnost da samostalno dođemo do odluke da se bavimo time. Ovako odabrane aktivnosti imaju značajne pozitivne posledice po naše osećanje autonomnosti, kompetentnosti, odgovornosti i odlučnosti (Caldwell & Witt, 2011). Bitno je napomenuti da je za doživljaj slobode izbora aktivnosti, a kasnije i doživljaj zadovoljstva zbog uključenosti u takvu aktivnost, daleko važnija *percepcija* individue da je slobodno i samostalno načinila ovaj izbor i da je aktivnost slobodna od bilo kakvog elementa obaveze. Koliko je ta aktivnost zapravo, realno obaveza ili ne, ne igra nikakvu značajnu ulogu. Aktivnost će biti doživljena kao deo slobodnog vremena, ako je individua tako doživi (Ellis & Witt, 1984). Osećaj zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena operacionalizovali su Rageb i Bird, kao skalu zadovoljstva. Oni govore o tome da je zadovoljstvo slobodnim vremenom pozitivna percepcija ili pozitivno osećanje koje individua formira ili dobija, kao rezultat uključenosti u različite aktivnosti kojima se bavi u slobodno vreme. (Beard & Ragheb, 1980).

LOKUS KONTROLE

Lokus kontrole predstavlja stepen do kog osobe veruju da imaju kontrolu nad ishodima različitih događaja u životu. Ovaj osećaj kontrole može biti lociran u nama, pa da smatramo da svojim sposobnostima, trudom i zalaganjem možemo uticati na ishode. Roter objašnjava da je nasuprot ovakvom mišljenju stav da sve zavisi od moćnih drugih osoba, situacionih faktora ili sreće; ovakav osećaj kontrole je lociran izvan osobe, u spoljašnjosti (Rotter, 1966, prema Kleiber & Crandall, 1981).

Koncept lokusa kontrole uvodi Žulijan Roter (Rotter, 1954) i od tada je postao bitan aspekt istraživanja ličnosti. Lokus kontrole razvijen je u sklopu Roterove teorije socijalnog učenja koja integriše bihevioralne S-R teorije potkrepljenja sa kognitivnom teorijom polja (Zarevski i sar., 2002). Odnosi se na uverenje ljudi o tome od čega zavise događaji u

njihovom životu - da li su rezultat njihovog ličnog delovanja, ili su rezultat slučajnog spleta okolnosti, sudbonosne predodređenosti ili su pod uticajem moćnih ljudi ovog sveta. Za ljude koji veruju da događaji u njihovom životu prvenstveno zavise od njihovog delovanja kažemo da imaju unutrašnji, *internalni lokus kontrole*, a za one koji veruju da njihov život zavisi prvenstveno od spoljašnjih uticaja kažemo da imaju spoljašnji ili *eksternalni lokus kontrole*.

Osobe koje imaju eksternalni lokus kontrole otpisuju sopstvenu odgovornost i mogućnost kontrole događaja u svom životu. Pozitivne događaje pripisuju dobroj sreći, a negativne lošoj sudbini. Samim tim, manje su sklone da ulažu trud da bi došli do nekog postignuća, jer smatraju da oni na bilo kakav uspeh ne mogu uticati. Takođe, problem kod preusmeravanja kontrole na spoljnje faktore je konstantno traženje krivca u svemu. Ove osobe obično opisujemo kao bespomoćne, nekompetentne, povučene, sramežljive (Lefcourt, 2013; Kleiber & Crandall, 1981).

Osobe sa internalnim lokusom kontrole vole da imaju kontrolu nad svojim životom, uče i razvijaju se, jer pozitivne stvari pripisuju svojim sposobnostima. Više su orijentisani na zadatke i postizanje ciljeva, pa su zbog toga i više motivisani (Spector, 1982, prema Zarevski i sar., 2002). Postignute ciljeve doživljavaju kao nagradu, jer znaju da je iza toga uložen veliki rad i trud. Ako nešto nisu uspjeli da postignu, smatraju da je razlog tome nedostatak truda i da to mogu da promene jačim zalaganjem ili preusmeravanjem cilja. Samim tim, ne osećaju bespomoćnost. Takođe, ove osobe opisujemo kao asertivne, efikasne i moćne (Lefcourt, 2013).

Kada imamo u vidu značaj percipirane slobode za zadovoljstvo aktivnostima slobodnog vremena normalno je da će se ovaj koncept dovesti u vezu sa konceptom lokusa kontrole. Ranije je ovaj koncept već posmatran u odnosu na slobodno vreme. Nažalost, rezultati ovih studija su oprečni. U studiji koju je sproveo Brok (Brok, 1973, prema Kleiber & Crandall, 1981), osobe sa internalnim lokusom kontrole posmatrale su slobodno vreme pozitivnije i bile daleko više zadovoljne svojim slobodnim vremenom, u odnosu na osobe sa eksternalnim lokusom kontrole. U Klajberovoj studiji, osobe sa internalnim lokusom kontrole nisu imale pozitivan stav prema svom slobodnom vremenu (Kleiber & Crandall, 1981).

METODOLOŠKI PRISTUP PROUČAVANJU PROBLEMA

PROBLEM ISTRAŽIVANJA

Problem ovog istraživanja jeste ispitati povezanost zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena sa lokusom kontrole na uzorku mladih osoba, starosti 18-30 godina.

ZNAČAJ ISTRAŽIVANJA

Teorijski značaj ovog istraživanja ogleda se u detaljnijem upoznavanju sa određenim konceptom iz oblasti psihologije slobodnog vremena, što je presudno za oblast koja je na

samom početku razvoja u našoj zemlji. Takođe je, za razvoj ovog polja, bitno sagledati odnose koncepta vezanih za psihologiju slobodnog vremena sa nekim od prehodno poznatih i korišćenih koncepta u našim istraživanjima.

Praktični značaj ovog istraživanja ogleda se u mogućoj primeni rezultata ovog istraživanja u terapeutske svrhe u radu sa klijentima koji koriste svoje slobodno vreme na neadekvatne načine, neproaktivno, pasivno, devijantno. Rezultati istraživanja mogu biti značajni za rad sa klijentima koji nisu dovoljno svesni svojih potreba ili preferencija kada se govori o aktivnostima slobodnog vremena.

CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj ovog istraživanja je utvrditi da li su dimenzije zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena (psihološki, edukativni, socijalni, relaksacioni, fizički, estetski aspekt zadovoljstva aktivnostima u slobodno vreme) statistički značajno povezane sa lokusom kontrole.

VARIJABLE

1. *Zadovoljstvo aktivnostima slobodnog vremena* – numerička varijabla ispoljena kroz dimenzije:

- *Zadovoljstvo psihološkim aspektom aktivnosti* – Odnosi se na psihološke potrebe koje individua može zadovoljiti tako što se bavi određenim aktivnostima slobodnog vremena (samoaktualizacija (Sapora 1975; Dumazedier 1974, prema Beard & Ragheb, 1980); doživljaj postignuća (Mitchell et al. 1934); izražavanje sopstvene individualnosti (Walshe, 1977)). Osoba koja ima visoki skor na ovoj subskali smatra da aktivnosti slobodnog vremena pružaju brojne psihološke benefite, kao što su doživljaj slobode, uživanja, uključenosti, kao i intelektualnog izazova;
- *Zadovoljstvo edukativnim aspektom aktivnosti* – Osnosi se na potrebu individue da zadovolji svoju znatiželju, potrebu za novim iskustvima i intelektualnom stimulacijom (Dumazedier 1974, prema Beard & Ragheb, 1980). Osoba sa visokim skorom na ovoj subskali u aktivnostima slobodnog vremena traži intelektualnu stimulaciju i uživa u prilici da nauči nešto novo o sebi, drugima i svetu oko sebe;
- *Zadovoljstvo socijalnim aspektom aktivnosti* – Individua stupa u aktivnosti koje joj omogućuju da zadovolji potrebu za razvojem novih ili očuvanjem već formiranih socijalnih relacija, socijalnom interakcijom i komunikacijom (Dumazedier 1974, prema Beard & Ragheb, 1980). Osobe sa visokim skorom vrednuju aktivnosti slobodnog vremena koje im pružaju šansu da se povežu sa drugim ljudima i započnu neke značajne odnose sa njima;
- *Zadovoljstvo relaksacionim aspektom aktivnosti* – Osoba bira aktivnosti koje joj daju priliku da se odmori i oseti olakšanje nakon stresnog dana na poslu, ili ublaži pritiske sa kojima se suočava u svakodnevnom životu (Beard & Ragheb, 1980). Visok skor na ovoj subskali označava da osoba uživa u aktivnostima koje joj pružaju predah i odmor od svakodnevnih stresnih situacija;

▪ *Zadovoljstvo fizičkim aspektom aktivnosti* – Individue biraju aktivnosti koje zadovoljavaju potrebu za fizičkom aktivnošću i rekreacijom (Beard & Ragheb, 1980). Osoba sa visokim skorom na ovoj subskali uživa u aktivnostima koje razvijaju fizičku spremu, koje joj pomažu da ostane fizički zdrava i kontroliše svoju težinu i izgled, u aktivnostima koje generalno promovišu zdrav stil života;

▪ *Zadovoljstvo estetskim aspektom aktivnosti* – Donošenjem odluke da se bavimo aktivnostima u lepom okruženju, zadovoljićemo sopstvene potrebe vezane za doživljaj estetike (Beard & Ragheb, 1980). Osoba sa visokim skorom na ovoj subskali ceni priliku da svoje slobodno vreme provodi na prelepim mestima koja su lepo uređena, na kojima uživa i koje “oduzimaju dah”.

2. *Lokus kontrole* – numerička varijabla koja meri eksternalni naspram internalnom lokusu kontrole; ispitanici sa većim skorom na ovoj varijabli su osobe koje su sklonije eksternalnom doživljaju kontrole.

INSTRUMENTI

Upitnik zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena (LSS; Beard & Ragheb, 1980) sastoji se od 24 stavki petostepenog Likertovog tipa, koje procenjuju meru do koje osoba oseća da su njene potrebe (psihološke, edukativne, socijalne, relaksacione, fizičke i estetske) zadovoljene kroz aktivnosti slobodnog vremena. Napravljen je sa namerom da pomogne klijentima da razviju interesovanje i svesnost o tome kako slobodno vreme može da se iskoristi i da razviju prioritete kada su ove aktivnosti u pitanju. Ovaj instrument ima šest subskala, a svaka od ovih šest subdimenzija sastoji se od četiri tvrdnje. Svaka subskala naglašava različite razloge iz kojih biramo da se bavimo određenim aktivnostima slobodnog vremena. Subskala koja naglašava zadovoljstvo *psihološkim* aspektom aktivnosti slobodnog vremena naglašava doživljaj slobode i uživanja kod ispitanika. *Edukativni* aspekt zadovoljstva koje osećamo baveći se aktivnostima slobodnog vremena dovodi u prvi plan potrebu za intelektualnom stimulacijom i učenjem. *Socijalni* aspekt zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena naglašava važnost značajnih odnosa sa drugima. Subskala zadovoljstva *relaksacionim* aspektom aktivnosti slobodnog vremena obraća pažnju na to koliko konkretne aktivnosti uspevaju da nas odmore i da nam pomognu da prevaziđemo stres. *Fizički* aspekt zadovoljstva koje osećamo baveći se aktivnostima slobodnog vremena je opisan kroz davanje primata razvoju u smislu fizičke spreme i fizičkog zdravlja. Subskala koja se bavi *estetskim* aspektom zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena naglašava važnost mesta ili prostora u kome biramo da se bavimo aktivnostima.

Subskala sa najvišim skorom pokazaće kojim oblastima su ispitanici zadovoljni u pogledu aktivnosti slobodnog vremena (skor viši od 4); dok nam skala sa najnižim skorom (skor na subdimenziji ispod 2) ukazuje na ono čime su osobe nezadovoljne kada posmatraju način na koji provode svoje slobodno vreme. Kronbahov alfa koeficijent iznosi 0.93 za skalu LSS, pouzdanost interne konzistencije kreće se 0.80-0.93 za subskale LSS-a (Beard & Ragheb, 1980, prema Botner, 2005). Na ovom uzorku Kronbahovim alfa koeficijentom pokazano je da su sve subskale LSS-a pouzdane (Psihološki aspekt $\alpha=0,810$; Edukativni

aspekt $\alpha=0,757$; Socijalni aspekt $\alpha=0,803$; Relaksacioni aspekt $\alpha=0,751$; Fizički aspekt $\alpha=0,912$; Estetski aspekt $\alpha=0,750$), dok je pouzdanost LSS skale $\alpha=0,894$.

Za ispitivanje lokusa kontrole korišćena je Roterova monodimenzionalna skala unutrašnjeg naspram spoljašnjeg lokusa kontrole (RI-E; Rotter, 1966) koja sadrži 29 parova tvrdnji tipa prisilnog izbora između dve ponuđene alternative. Ispitanici dobijaju instrukciju da uvek izaberu onu tvrdnju koja je bliža njihovom mišljenju, koja je u većoj meri istinita za njih konkretno. Svakoju "eksternalnoj tvrdnji" koju je ispitanik/ca odabrao pridaje se jedan poen. Šest parova tvrdnji se ne boduju, jer tvrdnje služe za prikrivanje svrhe ispitivanja. Ukupan rezultat se dobija prostim sabiranjem bodova koje je konkretni ispitanik/ca postigao na ovom upitniku i mera su toga koliko je ta konkretna osoba skolna eksternalnom lokusu kontrole naspram internalnog.

Ova skala razvijena je iz prethodnih pokušaja istraživača da operacionalizuju ovaj konstrukt, iz Jeims-Fers skale lokusa kontrole (Lefcourt, 2013). Stavke teže da obuhvate širok spektar različitih situacija u kojima će pojedinac posledice pripisivati sopstvenom ponašanju i zalaganju, slučaju, sreći, interpersonalnim odnosima generalno ili političkim snagama u svetu. Ne postoji tipičan rezultat na RI-E skali, on zavisi od ispitivanog uzorka i karakteristika populacije koja se ispituje. Interna konzistencija kreće se od 0.65 do 0.79 (Rotter, 1966), test retest pouzdanost skale kreće se od 0.49 do 0.83 (Phares, 1976, prema Zarevski i sar., 2002). Kronbahov alfa koeficijent instrumenta u ovom istraživanju iznosi $\alpha=0,777$ (split-half pouzdanost iznosi 0,841).

HIPOTEZE

Opšta hipoteza

Pretpostavlja se da su dimenzije zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena (psihološki, edukativni, socijalni, relaksacioni, fizički, estetski aspekt zadovoljstva aktivnostima u slobodno vreme) statistički značajno negativno korelirane sa internalnim lokusom kontrole.

Posebne hipoteze

1. Pretpostavlja se da je dimenzija zadovoljstvo psihološkim aspektom aktivnosti slobodnog vremena u statistički značajnoj negativnoj korelaciji sa internalnim lokusom kontrole;
2. Pretpostavlja se da je dimenzija zadovoljstvo edukativnim aspektom aktivnosti slobodnog vremena u statistički značajnoj negativnoj korelaciji sa internalnim lokusom kontrole;
3. Pretpostavlja se da je dimenzija zadovoljstvo socijalnim aspektom aktivnosti slobodnog vremena u statistički značajnoj negativnoj korelaciji sa internalnim lokusom kontrole;
4. Pretpostavlja se da je dimenzija zadovoljstvo relaksacionim aspektom aktivnosti slobodnog vremena u statistički značajnoj negativnoj korelaciji sa internalnim lokusom kontrole;
5. Pretpostavlja se da je dimenzija zadovoljstvo fizičkim aspektom aktivnosti slobodnog vremena u statistički značajnoj negativnoj korelaciji sa internalnim lokusom kontrole;

6. Pretpostavlja se da je dimenzija zadovoljstvo estetskim aspektom aktivnosti slobodnog vremena u statistički značajnoj negativnoj korelaciji sa internalnim lokusom kontrole.

UZORAK

Uzorak je prigodan i čini ga 114 ispitanika (37 ispitanika i 77 ispitanica), starosti od 19 do 30 godina, pri čemu najveći deo uzorka čine ispitanici starosti 24 godina (36,8%).

Prosečna starost uzorka iznosi 23,9 godina. Ovim uzorkom obuhvaćeni su studenti, i nezaposlena lica sa teritorije grada Niša, pri čemu najveći deo uzorka čine studenti (68,4%). U ovom segmentu uzorka najviše je studenata Filozofskog (55,8%) i Medicinskog fakulteta (22,1%).

Ispitanici su odgovarali na pitanje da li se bave nekim hobijem. Najveći deo uzorka (46,2%) za hobi bira kulturno-estetske aktivnosti (čitanje 19,6% ispitanika), crtanje, pevanje, slikanje, pisanje pesama i dnevnika, sviranje, gledanje filmova). Za fizičko-rekreativne aktivnosti odlučilo se 28,2% ispitanika iz uzorka (ples, plivanje, planinarenje, biciklizam, sport, joga, šetnja). Manuelno-delatne aktivnosti je izabralo 4,3% ispitanika kao hobi (kuvanje, popravka, heklanje). Isti procenat ispitanika kao hobi navodi volonterizam (4,3%). Iz ovog uzorka 5,2% ispitanika navodi da nema hobi; svi ovi ispitanici su ženskog pola.

Istraživanje je sprovedeno putem postupka kompjuterski prilagođenog testiranja. Pre početka rada, ispitanici su imali istaknuto uputstvo u kome se navodi da je istraživanje anonimno, da se vrši u naučno-istraživačke svrhe, da pogrešni odgovori ne postoje i da se ispituju neke njihovi stavovi, osećanja, mišljenje i ponašanje. Ispitanici su dobili i kratko objašnjenje šta su to slobodno vreme i aktivnosti slobodnog vremena. Za popunjavanje ankete je u proseku bilo potrebno 15-20 minuta.

REZULTATI

U Tabeli 1 prikazane su osnovne deskriptivno-statističke mere koje se odnose na varijable korišćene u istraživanju.

Tabela 1. Prikaz mera centralne tendencije i njihovih odtupanja na predmetima merenja

	<i>Predmet merenja</i>	<i>N</i>	<i>AS</i>	<i>SD</i>
<i>Zadovoljstvo aktivnostima slobodnog vremena</i>	Psihološki aspekt zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena	114	4,11	0,76
	Edukativni aspekt zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena	114	4,01	0,81
	Socijalni aspekt zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena	114	3,71	0,89
	Relaksacioni aspekt zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena	114	4,44	0,56

	Fizički aspekt zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena	114	3,23	1,07
	Estetski aspekt zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena	114	3,41	0,77
<i>Lokus kontrole</i>	Lokus kontrole	114	11,56	4,51

Iz tabele vidimo da od mera zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena najveću aritmetičku sredinu ima mera *Relaksacioni aspekt*, dok najmanju ima mera *Fizički aspekt*. Najveća standardna devijacija uočava se upravo na ovoj meri (*Fizički aspekt*), a najmanja na dimenziji *Relaksacioni aspekt*. Moglo bi se reći da su mere *Relaksacioni aspekt*, *Psihološki aspekt* i *Edukativni aspekt* visoko izražene, s obzirom na to da njihove aritmetičke sredine imaju skor 4 ili više. Ni jedna od ovih subskala nema nisku izraženost (skor 2 ili niže). Dimenzija Lokus kontrole kao mogući ospeg vrednosti ima 1-23, na ovom uzorku minimalna i maksimalna registrovana vrednosti bile su 1 i 22.

Tabela 2 – Prikaz korelacija dimenzija zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena

<i>Aspekti slobodnog vremena</i>	<i>PA</i>	<i>EA</i>	<i>SA</i>	<i>RA</i>	<i>FA</i>	<i>EA</i>
Psihološki aspekt	-					
Edukativni aspekt	,67**	-				
Socijalni aspekt	,39**	,51**	-			
Relaksacioni aspekt	,34**	,28**	,29**	-		
Fizički aspekt	,33**	,27**	,30**	,28**	-	
Estetski aspekt	,21*	,33**	,29**	,38**	,41**	-

** . Korelacija je značajna na nivou 0.01

* . Korelacija je značajna na nivou 0.05

Istraživanje normalnosti distribucija ovih dimenzija pokazalo je da bi trebalo koristiti neparametrijsku meru korelacije – Spirmanov koeficijent korelacije. Sve prikazane statistički značajne korelacije su statistički značajne na nivou $p < 0,01$, osim korelacije *Psihološkog aspekta* sa *Estetskim aspektom*, koja je statistički značajna na nivou $p < 0,05$.

Tabela 3 - Prikaz korelacija lokusa kontrole i dimenzija zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena

<i>Spirmanove korelacije</i>		Psihološki aspekt	Edukativni aspekt	Socijalni aspekt	Relaksacioni aspekt	Fizički aspekt	Estetski aspekt
<i>Lokus kontrole</i>	Koeficijent korelacije	-,18*	-,21*	-,12	-,06	,05	-,04

* . Korelacija je značajna na nivou 0.05

Korelacije lokusa kontrole sa dimenzijama *Psihološki aspekt* i *Edukativni aspekt* su statistički značajne, na nivou $p < 0,05$. Ove korelacije su niskog intenziteta i negativnog smera, što ukazuje na tendenciju da skorovi na ovim subskalama rastu, kada skor na lokusu kontrole opada.

DISKUSIJA

Osnovni cilj ovog istraživanja bio je utvrditi da li su dimenzije zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena (psihološki, edukativni, socijalni, relaksacioni, fizički, estetski aspekt zadovoljstva aktivnostima u slobodno vreme) statistički značajno povezane sa lokusom kontrole.

Potvrđene su samo dve od posebnih hipoteza ovog istraživanja. Teorija o doživljaju zadovoljstva koje dobijamo baveći se aktivnostima slobodnog vremena naglašava značaj intrinzične motivacije da bismo učestvovali u određenim aktivnostima slobodnog vremena i saznanje da te aktivnosti slobodno biramo (Neulinger, 1971; Ellis & Witt, 1984; Dattilo, 2015). Na osnovu ovih podataka hipoteze istraživanja su pretpostavljale da će zadovoljstvo koje osećamo u toku slobodnog vremena biti u vezi sa internalnim lokusom kontrole. Rezultati ovog istraživanja pokazuju da je lokus kontrole u statistički značajnoj negativnoj korelaciji sa dve subskale Zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena. To su Zadovoljstvo psihološkim aspektom aktivnosti ($r = -.189, p < 0,05$) i Zadovoljstvo edukativnim aspektom aktivnosti ($r = -.213, p < 0,05$). Ove korelacije su statistički značajne na nivou $p < 0,05$, niskog su intenziteta sa negativnim predznakom. Ovakav rezultat ukazuje na tendenciju da skorovi na ovim subskalama rastu, kada skor na lokusu kontrole opada.

Ispitanici koji su bliži internalnom lokusu kontrole pokazuju veće zadovoljstvo psihološkim i edukativnim aspektom zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena.

Prethodna istraživanja u oblasti lokusa kontrole idu u prilog ovakvim rezultatima. Naime, u tri decenije istraživanja lokusa kontrole Gilad zapaža da su internalni ti koji istražuju okolinu nastojeći da dođu do svih potrebnih informacija, relevantnih za njihov dalji razvoj u poslovnoj sferi (Ward, 1993, prema Zarevski i sar., 2002). Oni koji imaju internalni lokus kontrole lakše menjaju svoje ponašanje, pristupaju svim novim informacijama "otvorenog uma", jer veruju da svojim razmišljanjem i ponašanjem mogu da utiču na ishod konkretne situacije. Unutrašnji lokus kontrole je obično praćen verovanjem osobe da je ona ta koja kroji vlastitu sudbinu, sadašnjost i budućnost, sreću i neraspoloženje, svoj put ka uspehu i neuspehu. Osobine koje prate osobu internalnog lokusa kontrole su intelektualna fleksibilnost, proaktivnost, efikasnost, svrsishodnost, savesnost i ekstraverzija, bolja adaptacija u emocionalno stresnim situacijama (Morrison, 1997, prema Zarevski i sar., 2002), veća motivacija za rad, orijentisanost na postizanje cilja, ulaganje veće količine napora i postizanje boljih rezultata u odnosu na osobe sa eksternalnim lokusom kontrole (Spector, 1982, prema Zarevski i sar., 2002). Imajući ovo u vidu, bilo bi značajno proveriti odnos lokusa kontrole i stava prema slobodnom vremenu, kao i odnos sa motivacijom za aktivnosti slobodnog vremena.

Osobe sa internalnim lokusom kontrole upuštaju se u aktivnosti slobodnog vremena koje mogu zadovoljiti njihove potrebe, koriste ove aktivnosti kao priliku za učenje i razvoj. Zanimljivo je u ovom trenutku osvrnuti se na činjenicu da su konkretno ove dve dimenzije povezane sa lokusom kontrole (zašto baš Psihološki aspekt uz Edukativni aspekt). Prethodna istraživanja koja su koristila LSS skalu za merenje zadovoljstva aktivnostima slobodnim vremenom pokazala su određenu tendenciju u pogledu rasporeda ajtema u faktore, predmete

merjenja zadovoljstva aktivnostima slobodnog vremena. Naime, kroz postupak faktorske analize uvek se strukturise sedam različitih faktora, a pritom se stavke iz Psihološkog i Edukativnog aspekta u ovim faktorskim strukturama mešaju i preklapaju (Botner, 2005). To je navelo istraživača da predloži da se ova dva faktora spoje u jedan koji bi se zvao *Zadovoljstvo intelektualnim aspektom aktivnosti slobodnog vremena*. Istraživač govori o tome da intelektualna stimulacija pruža psihološko zadovoljstvo i da je to razlog preklapanja ovih stavki. Ovakva faktorska struktura se ponovila i na ovom uzorku. To su jedine dve dimenzije povezane sa lokusom kontrole, a pritom su koeficijenti korelacije podjednakog intenziteta.

Slobodno vreme predstavlja koncept koji se više odnosi na psihološko stanje uma pojedinca. Kao dve bitne odlike ovog stanja navedene su percipirana sloboda i intrinzična motivacija. Već je naglašena veza između percipirane slobode i doživljaja kontrole, iz čega sledi da bi koncept lokusa kontrole u budućem istraživačkom radu trebalo da nađe svoje mesto u oblasti slobodnog vremena, gde može da doprinese boljem razumevanju našeg ponašanja u slobodno vreme. Kada se bavimo aktivnostima koje zadovoljavaju naše potrebe, koje su nama bitne, za koje smo intrinzično motivisani, a da smo pritom imali apsolutnu slobodu u izboru konkretne aktivnosti, doživjećemo osećanje zadovoljstva, ispunjenosti, kompetentnosti, samopouzdanja i samoeфикаsnosti (Neulinger, 1971; Beard & Ragheb, 1980; Caldwell & Witt, 2011; Siegenthaler & O'Dell, 2000).

LITERATURA

- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20.
- Botner, E. M. (2005). Measuring leisure among individuals with spinal cord injuries. *Doctoral dissertation*. University of British Columbia.
- Brok, A. 1973. Free Time and Internal-External Locus of Control: Is Socialization for Freedom Dignified? Paper presented at the American Psychological Association Convention, Montreal
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Caldwell, L. L., & Witt, P. A. (2011). Leisure, recreation, and play from a developmental context. *New Directions for Student Leadership*, 2011(130), 13-27.
- Dattilo, J. (2015). Positive psychology and leisure education. *Therapeutic Recreation Journal*, 49(2), 148.
- De Charms, R. (1968). *Personal Causation*. New York: Academic Press.
- Dumazedier, J. 1974. *Sociology of leisure*. New York: Elsevier.
- Dworkin, J. B., Larson, R., & Hansen, D. (2003). Adolescents' accounts of growth experiences in youth activities. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 17–26

- Ellis, G., & Witt, P. A. (1984). The measurement of perceived freedom in leisure. *Journal of leisure research, 16*(2), 110.
- Ellis, G. D., & Witt, P. A. (1994). Perceived freedom in leisure and satisfaction: Exploring the factor structure of the perceived freedom components of the leisure diagnostic battery. *Leisure Sciences, 16*(4), 259-270.
- Haggard, L. M., & Williams, D. R. (1992). Identity affirmation through leisure activities: Leisure symbols of the self. *Journal of Leisure Research, 24*(1), 1–18
- Hunter, J. P., & Csikszentmihalyi, M. (2003). The positive psychology of interested adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 32*(1), 27–35;
- Jenkins, J., & Pigram, J. (Eds.). (2004). *Encyclopedia of leisure and outdoor recreation*. Routledge.
- Jones, M. (2010, October). Helping teens be a real guitar hero—by caring for others. *Christian Science Monitor*. Retrieved from <http://www.csmonitor.com/USA/Society/2010/1025/Helping-teens-be-a-real-guitarhero-by-caring-for-others?>
- Kleiber, D. A., & Crandall, R. (1981). Leisure and work ethics and locus of control. *Leisure Sciences, 4*(4), 477-485.
- Lefcourt, H. M. (Ed.). (2013). *Research with the locus of control construct: extensions and limitations*. Elsevier.
- Mahoney, J. L., Harris, A. L., & Eccles, J. S. (2006). Organized activity participation, positive youth development, and the over-scheduled hypothesis. *Society for Research on Child Development: Social Policy Report: Giving Child and Youth Development Knowledge Away, 20*, 3–25
- Mitchell, E. and Mason, D. 1934. *The theory of play*. New York: A.S. Barnes & Co., Inc
- Morrison, K. A. (1997). Personality correlates of the five-factor model for a sample of business owners/managers: Associations with scores on self-monitoring, type A behavior, locus of control, and subjective well being. *Psychological Reports, 80*, 255-272.
- Neulinger, J. (1971). Leisure and mental health: A study in a program of leisure research. *Pacific Sociological Review, 14*(3), 288-300.
- Phares, E. J. (1976). *Locus of control in personality*. General Learning Press.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological monographs: General and applied, 80*(1), 1.
- Sapora, A. 1975. Modern concepts of leisure, *Illinois Parks and Recreation* May-June.
- Siegenthaler, K. L., & O'Dell, I. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction, and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure sciences, 22*(4), 281-296.
- Stokowski, P. A., & Lee, R. G. (1991). The influence of social network ties on recreation and leisure: An exploratory study. *Journal of Leisure Research, 23*, 95–113.
- Spector, P. E. (1982). Behavior in organization as a function of employee's locus of control. *Psychological Bulletin, 91*(3), 482-497.

- Walshe, W. 1977. Leisure with personality. (83-105) in: Epperson et al, op. cit
- Ward, E. A. (1993). Motivation of expansion plans of entrepreneurs and small business managers. *Journal of Small Business Management*, 31(1), 37-39.
- Zarevski, P., Marušić, A., Vranić, A. (2002). Proaktivnosti i lokus kontrole u menadžera. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 11(4-5 (60-61)), 659-680.

Correlation Between Leisure Satisfaction and Locus of Control in Youth

ABSTRACT

When talking about leisure time activities we should bare in mind that those are the activities which we choose freely, and participate in out of intrinsic reasons. Having this perception of freedom and intrinsic motivation for certain activities coincides with the sense of competency, efficacy, decisiveness and control. Locus of control represents the degree to which individuals consider themselves to be in control of outcomes of various events in life. The purpose of this research is to explore correlation between the dimensions of leisure satisfaction and locus of control. This convenient sample consists of 117 participants (33.3% male, and 66.7% female), ages 19-30. Average age of the sample is 23.9 years. The data was collected using online surveys. The Leisure Satisfaction Scale (LSS; Beard & Ragheb, 1980) short version is a Likert-type 24-item scale. This questionnaire evaluates the extent to which individuals feel that they have satisfied their needs by being involved in leisure time activities. Locus of control was measured using Rotter's mono dimensional forced-choice 29-item scale of Internal-External control (RI-E; Rotter, 1966). Results indicate that there are statistically significant correlations between two dimensions of leisure satisfaction and locus of control. These are psychological satisfaction and educational satisfaction. Perhaps it would be meaningful to look into the relationship of leisure attitude and locus of control, as well as leisure motivation and locus of control.

Keywords: leisure satisfaction, locus of control