

Povezanost između osjećaja sreće i nekih aspekata provođenja slobodnog vremena

UDK: 159.953.3.159.942(497.5 Zagreb)

379.8(497.5 Zagreb)

Izvorni znanstveni članak

Primljeno: 31. 10. 2011.



Doc. dr. sc.

Tihana Brkljačić¹

Tihana.Brkljacic@pilar.hr



Prof. dr. sc.

Ljiljana Kaliterna Lipovčan²

Ljiljana.Kaliterna@pilar.hr



Maja Tadić³

Maja.Tadic@pilar.hr

Institut društvenih znanosti *Ivo Pilar*, Zagreb

¹ Tihana Brkljačić je znanstveni suradnica. Doktorirala je 2003. godine iz područja društvenih znanosti, polje socijalna psihologija na Sveučilištu u Zagrebu. Nositeljica je kolegija "Organizacijska psihologija", "Vještine komuniciranja" i "Uvod u bridž" Fakulteta za elektrotehniku i računarstvo Sveučilišta u Zagrebu, te kolegija "Percepcija", "Psihologija komunikacije" i "Kvalitativne metode" Hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu.

² Ljiljana Kaliterna Lipovčan, pomoćnica ravnatelja Instituta društvenih znanosti Ivo Pilar, Zagreb. Doktorirala je 1989. godine iz područja društvenih znanosti, polje psihologija na Sveučilištu u Zagrebu. Znanstveni interesi: subjektivni indikatori kvalitete življenja, psihosocijalne posljedice starenja i psihofiziologija rada. Predaje kolegije "Psihologija rada" i "Psihologija ponašanja u organizaciji" na Hrvatskim studijima Sveučilišta u Zagrebu. Objavila je 85 znanstvenih članaka, sudjelovala na 46 međunarodnih i 32 domaće znanstvene konferencije.

³ Maja Tadić je asistentica na projektu Razvoj nacionalnih indikatora kvalitete življenja. Upisana je na doktorski studij iz psihologije na Erasmus University Rotterdam, Nizozemska. Sudjeluje u nastavnoj djelatnosti kao predavač na kolegiju "Pozitivna psihologija" na Hrvatskim studijima te na kolegiju "Vještine komuniciranja" Fakulteta za elektrotehniku i računarstvo Sveučilišta u Zagrebu.

Sažetak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati koliko slobodnog vremena studenti imaju, koliko su njime zadovoljni, kako ga provode i koliki stupanj kontrole imaju nad time kako provode slobodno vrijeme, te povezanost svih ovih varijabli s osjećajem sreće. U istraživanju je sudjelovalo 141 studenata. Ispitali smo uobičajeno raspoloženje, zadovoljstvo slobodnim vremenom i kontrolu nad načinima provođenja slobodnog vremena. Također, ispitali smo koliko prosječno studenti imaju slobodnog vremena tjedno te na koje načine ga provode. Dodatno, pitali smo studente kako bi iskoristili dodatno slobodno vrijeme kada bi ga imali na raspolaganju. Rezultati istraživanja su pokazali da studenti u prosjeku imaju oko 33 slobodna sata tjedno, od kojih 10-tak provode sami, a ostalo u socijalnim kontaktima, gdje dvostruko više vremena provode sa prijateljima nego s obitelji. Studenti koji su u vezi, najviše slobodnog vremena provode s partnerom/partnericom (oko 14 sati tjedno). Od ostalih aktivnosti, studenti se uglavnom posvećuju zabavi i relaksaciji, a najčešće gledanju televizije, proučavanju zanimljivosti na internetu, igranju na računalu, komuniciranju na internetu, izležavanju. Količina slobodnog vremena pozitivno je, nisko i značajno povezana sa srećom, zadovoljstvom slobodnim vremenom i kontrolom nad slobodnim vremenom.

Ključne riječi: Slobodno vrijeme, studenti, slobodne aktivnosti, sreća

Uvod

Autori koji proučavaju načine na koji ljudi provode vrijeme i kojim ga aktivnostima ispunjavaju obično razlikuju četiri vrste vremena: (a) vrijeme na poslu – vrijeme koje osoba provede obavljajući plaćeni posao bilo u radnoj organizaciji ili kod kuće; (b) obiteljsko vrijeme –ono koje provodimo brinući se za našu malu zajednicu i njene članove (spremanje, kuhanje, kupovanje, briga za djecu); (c) osobno vrijeme –odnosi se na zadovoljavanje fizioloških potreba; te (d) slobodno vrijeme – uključuje sve ostale aktivnosti kao što su: bavljenje hobijima, druženje, igranje, bavljenje sportom, aktivnosti vezane uz medije, različite vrste učenja, bavljenje religioznim ili duhovnim aktivnostima te ljenčarenje i izležavanje (Robinson i Godbey, 1997.).

Slobodno vrijeme u znanstvenoj literaturi definira se na različite načine, no općenito je prihvaćeno da se radi o vremenu oslobođenim od obaveza vezanih uz školu, fakultet i/ili posao (Bartko i Eccles, 2003.; Cooper i sur., 1999.), koje se provodi u slobodno odabranim rekreacijskim, odmarajućim (Roberts, 1981.), i/ili intrinzično

nagrađujućim aktivnostima (Csikszentmihalyi i LeFevre; 1988.; Iso-Ahola, 1980.). S obzirom na to da ljudi imaju najviše autonomije tijekom slobodnog vremena (u usporedbi s vremenom posvećenim obavezama), upravo je slobodno vrijeme prilika da osoba čini ono što joj najviše odgovara. Stoga, način provođenja slobodnog vremena ima značajnu ulogu za cjelokupno zadovoljstvo životom (Neal, Sirgy i Uysal, 1999.).

Dosadašnja istraživanja pokazuju da način korištenja slobodnog vremena ima potencijal zaštite od životnih stresora (Coleman i Iso-Ahola, 1993.; Trenberth i Dewe, 2002.) i značajnih životnih promjena (Kleiber, 1999.). Tako, na primjer, aktivno korištenje slobodnog vremena umanjuje negativne učinke nezaposlenosti i nezadovoljstva poslom (Winefield, Tiggemann, and Winefield (1992.). Također, volontiranje u slobodno vrijeme služi kao zaštitni čimbenik protiv stresora na poslu (Mojza i sur., 2010.).

S obzirom na navedene nalaze dosadašnjih istraživanja, čini se važnim istraživati načine korištenja slobodnog vremena, kao i njihove uzroke i učinke. Ta tema je od osobite važnosti u kontekstu načina na koje mladi provode svoje slobodno vrijeme. Naime, s jedne strane, način na koje mladi provode slobodno vrijeme može igrati značajnu ulogu u usvajanju novih znanja, razvoju socijalnih vještina i odnosa jer upravo slobodno vrijeme može pružiti socijalni kontekst za razvoj osobnih kompetencija i resursa (Iso-Ahola i Crowley, 1991.). S druge strane, količina nestrukturirano provednog vremena pokazala se kao važan prediktor zlouporabe droga i drugih antisocijalnih ponašanja (npr. Bartko i Eccles, 2003.; Iso-Ahola i Crowley, 1991.; Mahoney i Stattin, 2000.; Vicary i sur., 1998.).

Načini korištenja slobodnog vremena

Jedno od ključnih pitanja u odnosu načina na koji student provode svoje slobodno vrijeme i njihove psihološke dobrobiti jeste pitanje vrste slobodnih aktivnosti. Većina ljudi slobodno vrijeme doživljava kao više zadovoljavajuće nego vrijeme provedeno na poslu, fakultetu i drugim obavezama (Lu i Hu, 2005.). Ipak, različite aktivnosti dovode do različitih razina zadovoljstva. Konkretno, slobodno vrijeme možemo provoditi aktivno (npr. vježbanje, učenje novih stvari) ili pasivno (izležavajući se, surfajući na internetu); strukturirano (npr. pohađanje nekog tečaja) ili nestrukturirano (npr. izlazak na kavu s prijateljima). Nadalje, tijekom slobodnog vremena možemo razvijati fizičke (npr. igranje tenisa) i/ili kognitivne vještine (npr. igranje karata). Drugim riječima, slobodne aktivnosti mogu se kategorizirati na više načina, ovisno o kontekstu. Tako, na primjer, Fletcher i sur. (2003.) naglašavaju da sportske aktivnosti ujedno mogu biti i visoko strukturirane i nestrukturirane, ovisno

o kontekstu i načinu na koji se izvode. Kad se prvi put piše referenca navode se svi autori a ne samo prvi.

Ljudi općenito doživljavaju više sreće i zadovoljstva kada se bave aktivnim i strukturiranim aktivnostima u slobodno vrijeme (u usporedbi s nestrukturiranim i/ili pasivnim aktivnostima) (Csikszentmihalyi i Hunter, 2003.). Točnije, konstruktivne aktivnosti kojima su ljudi predani obično se doživljavaju izazovnijima jer zahtijevaju više truda od manje ozbiljnih, pasivnih i nestrukturiranih aktivnosti, kao što je npr. gledanje televizije. U kontekstu slobodnog vremena mladih, osobit se naglasak stavlja na to koliko izazova i strukture slobodne aktivnosti podrazumijevaju. Naime, aktivnosti koje zahtijevaju određenu razinu truda, izazova i koncentracije smatraju se optimalnima u smislu savladavanja razvojnih zadataka i izgradnje osobnih resursa (Kleiber, Larson, i Csikszentmihayli, 1986.; Shaw i sur., 1995.).

Logično je pretpostaviti da mladi od slobodnoga vremena očekuju da im osigura zabavu, druženje, fizičku aktivnost, ali i opuštanje, učenje novih vještina, i/ili aktivni angažman u aktivnostima zajednice koje ih zanimaju (npr. humanitarni rad, duhovne aktivnosti). Ipak, istraživanja pokazuju da su mladi u slobodno vrijeme najčešće okupirani druženjima, izlascima i medijima, tj. zabavnim sadržajima, a manje posvećeni sadržajima koji bi omogućili obrazovanje i razvoj. Tako npr. Gilman (2001.) nalazi da se mladi u slobodno vrijeme manje bave strukturiranim sadržajima, te da ga uglavnom provode u socijalnim kontaktima.

Iako je utvrđeno da su psihološka dobrobit i načini provođenja slobodnog vremena povezani (Haworth i Lewis, 2005.), odnos između načina provođenja slobodnog vremena, kao i same dostupnosti slobodnog vremena i zadovoljstva životom u hrvatskih studenata nije poznat. Kako bismo dobili bolji uvid u načine na koji zagrebački studenti provode slobodno vrijeme, u ovome radu ispitali smo odnos između količine slobodnog vremena, kontrole nad slobodnim vremenom i osjećaja sreće. Osim toga, zanimala nas je i uloga vrste slobodnih aktivnosti u smislu razlike u osjećaju sreće kada studenti sami provode slobodno vrijeme i kada ga provode u socijalnim kontaktima. Na kraju, također smo ispitali koje su priželjkivane aktivnosti studenata, te kako bi provodili slobodno vrijeme kada bi ga imali više.

U skladu s time postavili smo sljedeće probleme istraživanja:

- Ispitati koliko slobodnog vremena studenti imaju, te na koje ga načine provode.
- Ispitati povezanost količine slobodnog vremena, kontrole nad slobodnim vremenom i osjećaja sreće.
- Ispitati koliko slobodnog vremena studenti provode sami, a koliko u društvu različitih osoba te povezanost količine slobodnog vremena provedenog u socijalnim kontaktima sa uobičajenim raspoloženjem, zadovoljstvom slobodnim vremenom i kontrolom nad istim

- Ispitati koje su priželjkivane aktivnosti studenata, te kako bi provodili slobodno vrijeme kada bi ga imali više.

Metoda

Ispitanici

Ispitivanje smo proveli na prigodnom uzorku od 141 studenata, 52 studenata FER-a i 89 studenata Hrvatskih studija (Tablica 1). Očekivano, na Hrvatskim studijama ispitano je više ženskih, a na FER-u više muških studenata, pa nam uzorak ne omogućava nezavisno testiranje razlika po spolu i studiju. Prosječna dob ispitanika 21,6 godina ($SD=2,08$), a studenti su bili pravilno raspoređeni po godinama studija (1-4), dok ih je svega nekoliko bilo na petoj godini studija.

Tablica 1. Struktura uzorka s obzirom na spol i smjer studija (N=141).

Hrvatski studiji (N=89)		FER (N=52)	
M	Ž	M	Ž
12	77	45	7

Postupak i instrumenti

Upitnik je primjenjen skupno za vrijeme nastave u ljetnom semestru 2010. Godine, a sadržavao je pitanja vezana uz osjećaj sreće, zadovoljstvo slobodnim vremenom i kontrola nad slobodnim vremenom. Sudjelovanje u istraživanju bilo je dobrovoljno i anonimno, a studenti su upitnike ispunjavali desetak minuta. Upitnikom su ispitane i demografske, te još neke varijable koje nisu predmetom zanimanja ovog rada.

Osjećaj sreće, zadovoljstvo slobodnim vremenom i kontrola nad slobodnim vremenom. Osjećaj sreće, zadovoljstvo slobodnim vremenom i kontrola nad slobodnim vremenom mjereni su sa po jednom česticom. Zadatak ispitanika bio je da na skali od 10 stupnjeva (1-10) procijene koliko su uobičajenono sretni (nesretni), koliko su zadovoljni svojim slobodnim vremenom, te koliko kontrole imaju nad time kako provode slobodno vrijeme. Veći broj na skali indicirao je pozitivnije stanje (veću sreću, zadovoljstvo ili kontrolu). Skala sreće je inačica Fordyceove skale sreće (*The Fordyce Scale*; Fordyce, 1988.).

Slobodno vrijeme. *Općenito slobodno vrijeme.* Ispitanici su odredili koliko otprilike slobodnih sati imaju tjedno (uključujući vikend, a isključujući vrijeme koje

provedu spavajući). Ispitanici su također naveli koliko od tog vremena provedu sami (bez interakcije s drugim osobama).

Mjesto gdje provode slobodno vrijeme. Ispitanici su naznačili koliko otprilike sati provedu na svakom od slijedećih mjesta: kod kuće, u domu prijatelja ili obitelji, u kafićima, restoranima ili klubovima, u kinu, kazalištu ili galerijama, u gradu (vani), na sportskim terenima, u institucijama, udrugama ili društvima, u prirodi (vani).

Vrste aktivnosti koje rade u slobodno vrijeme. Ispitanici su naznačili koliko otprilike sati provedu u svakoj od slijedećih aktivnosti: druženje s prijateljima, druženje s obitelji, druženje s djevojkom ili dečkom, šetnje, planinarenje, izleti i sl., humanitarni rad, u religiozne ili duhovne aktivnosti, političke aktivnosti, vježbanje (fitness, teretana, trčanje, joga i sl.), sportske igre (nogomet, tenis, košarka i sl.), umjetnost (slikanje, gluma, ples, sviranje), igranje (npr. kartaške igre, igre na ploči), informiranje (čitanje, gledanje informativnih sadržaja), čitanje knjiga ili časopisa, hobi, učenje novih sadržaja (npr. jezici), proučavanje zanimljivosti ili igranje se na računalu (bez interakcije s drugim osobama), komuniciranje na internetu (chat, face, igranje s drugim osobama i sl.), gledanje zabavnih sadržaja na TV ili računalu, uređivanje i dotjerivanje, te izležavanje i ljenčarenje. Studenti su također mogli nadopisati aktivnost kojom se bave, a koja nije uključena u ovaj popis. Aktivnosti koje smo naveli na popisu dobili smo u nekoliko fokus grupa održanih u predispitivanju. U ovom dijelu ispitanicima je nepomenuto da suma sati u različitim aktivnostima ne treba odgovarati ukupnom slobodnom vremenu budući da se neke aktivnosti mogu preklapati (npr. igranje i druženje s prijateljima).

Poželjne aktivnosti. Ispitanici su naveli do tri aktivnosti iz prethodnog popisa (c) kojima bi se posvetili kada bi imali više slobodnog vremena.

Rezultati i rasprava

Slobodno vrijeme studenata i načini na koje ga provode

Studenti u prosjeku raspolazu sa 33 ($M=33.16$; $SD=19.33$) slobodna sata tjedno (ukupno slobodno vrijeme), ne računajući vrijeme kada spavaju, a računajući vikend. Dobiveni rezultati sukladni su nalazima Andrijašević i sur. (2005), koji su na uzorku splitskih studenata pokazali da mladići imaju u prosjeku 4-5, a djevojke 3-4 slobodnih sati dnevno, što s obzirom na ukupan broj sati tjedno odgovara nalazima ovog istraživanja. Što se tiče sveukupnog zadovoljstva slobodnim vremenom, studenti iskazuju umjereno zadovoljstvo, odnosno, nisu niti posebno zadovoljni niti nezadovoljni svojim slobodnim vremenom ($M=6.05$; $SD=2.32$). Ukoliko usporedimo zadovoljstvo s prijašnjim nalazima ($M=5.5$; Brkljačić i Kaliterna, 2010.), možemo

zaključiti da su studenti iz našeg uzroka nešto zadovoljniji. Osjećaj kontrole nad slobodnim vremenom nešto je viši ($M=6.79$; $SD=1.94$) od teorijskog prosjeka skale, što ukazuje na umjerenu kontrolu nad slobodnim vremenom.

U tablici 2. prikazane su aritmetičke sredine i standardne devijacije sati provedenih u određenoj aktivnosti te povezanosti tog vremena sa srećom, zadovoljstvom i kontrolom nad slobodnim vremenom.

Dodatno smo, na grafičkom prikazu 1. prikazali apsolutna uključenost u pojedine aktivnosti (neovisno o vremenu koje se u njima provodi). Možemo primijetiti da apsolutna uključenost prati onu s obzirom na sate, što znači da veći broj sati provedenih u nekoj aktivnosti odgovara većem broju studenata koji aktivnost upražnjavaju. U tablici 2. možemo primijetiti da studenti najviše slobodnog vremena, gotovo jednu trećinu, provode kod kuće (oko 13 sati tjedno), zatim u različitim drugim zatvorenim mjestima (oko 5 sati u domu prijatelja ili obitelji, te oko 2 sata u kinu, kazalištu ili galerijama, a oko 5 sati vani, u gradu. Na sportskim terenima provode u prosjeku 2,5 sati tjedno, dok nešto manje od 3 sata provedu u prirodi.

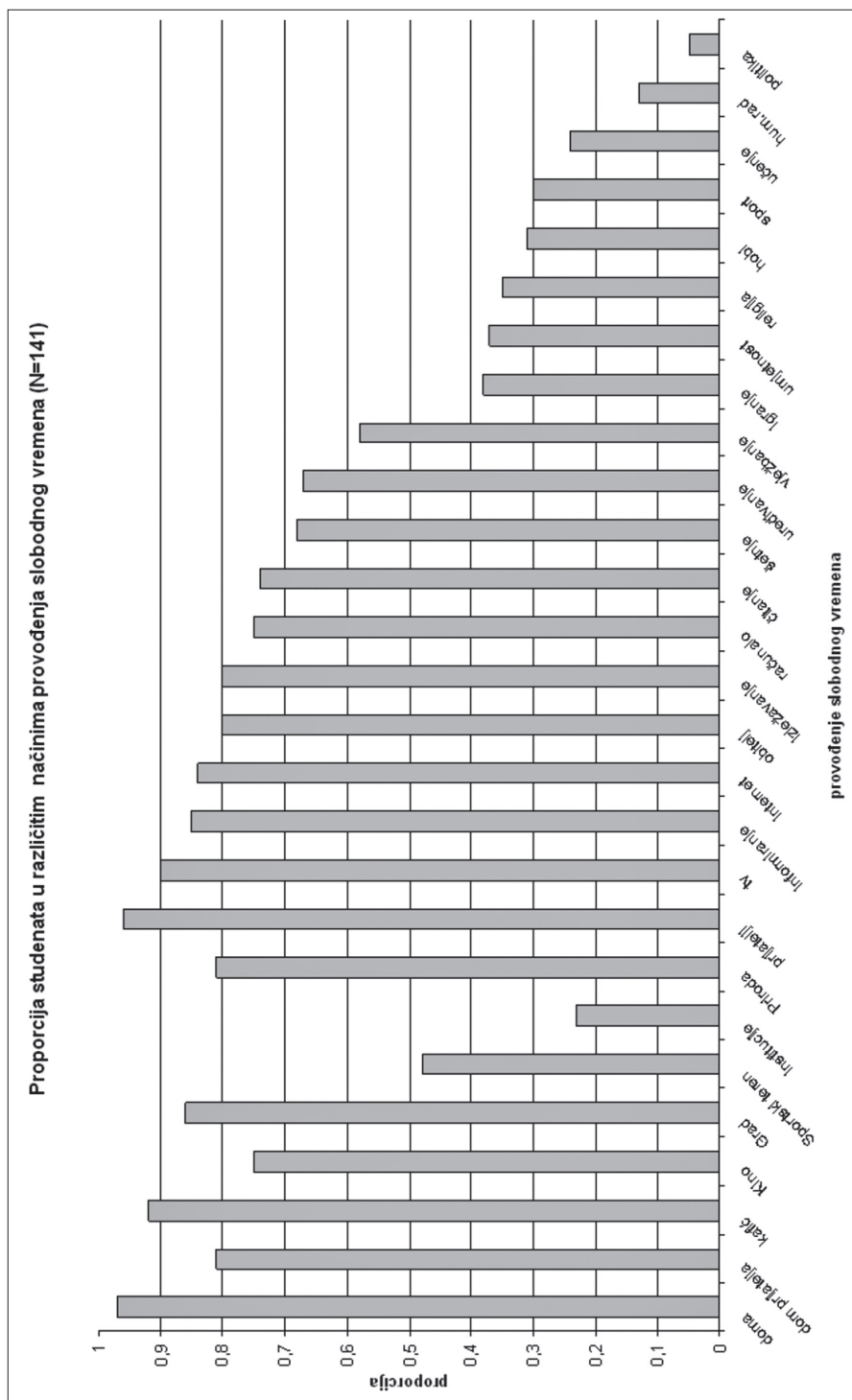
Studenti najveću količinu slobodnog vremena ispune socijalnim kontaktima (druženje s prijateljima, obitelji i partnerom,), pri čemu gotovo svi barem nešto vremena provedu s prijateljima (96%), a 80% ih se barem povremeno druži s obitelji (graf 1). Ovaj nalaz odgovara prijašnjim istraživanjima (Čunović i Vuković, 2005.) koji nalaze da se 92% mladih u slobodno vrijeme druži s prijateljima. Slijedeće najpopularnije aktivnosti su zabavno-opuštajuće aktivnosti vezane uz medije kao što su gledanje televizije na koje utroše oko 4 sata slobodnog vremena tjedno, te proučavanje zanimljivosti ili igranje na računalu i čitanje ili gledanje informativnih sadržaja (svako sa po nešto više od 4 sata tjedno). Oko 4 sata tjedno studenti se izležavaju i ne rade ništa, a jednako toliko vremena posvećuju različitim oblicima komunikacije na internetu (mail, chat, face i sl.). Čitanje knjiga ili časopisa okupira oko 2,5 sata tjedno.

Ovi rezultati sukladni su prošlim istraživanjima (npr. Mustaine i Tewhsbury, 2004.; Page i O'Hegarty, 2006.; Ilišin, 2007.; Bouillet, 2009.) koja pokazuju da mladi slobodno vrijeme mahom provode u zabavnim i opuštajućim aktivnostima. Fizičke aktivnosti bitno su manje zastupljene od intelektualnih, pa studenti 2,5 sata posvećuju vježbanju (teretana, fitnes i sl.), jedan sat sportskim igrama (npr. tenis, nogomet), a 2 sata tjedno provedu u šetnji, na izletima ili vožnji biciklom. U različitim usmjerenim oblicima zabave (bavljenje umjetnošću, igranje društvenih igara, hobi) studenti provedu nešto više od jednog sata tjedno. Na dotjerivanje i uljepšavanje studenti utroše gotovo 2 sata tjedno, a nešto manje od jednog sata na učenje novih sadržaja (tipa učenje stranih jezika).

Tablica 2. Količina slobodnog vremena studenata provedena na različite načine, te povezanost sa srećom, zadovoljstvom i percipiranom kontrolom nad slobodnim vremenom.

	M	SD	Uk. slob.	Sami	Sreća	Zadovolj.	Kontr.
Ukupno sl. vrijeme	33.16	19.33	1	.46**	.17*	.27**	.17*
Sl. vrijeme koje su sami	9.76	9.56	.46**	1	.09	-.05	.07
Osjećaj sreće	7.49	1.31	.17*	.09	1	.31**	.29**
Zadovoljstvo sl. vrem.	6.05	2.32	.27**	-.05	.31**	1	.50**
Kontrola nad sl. vrem.	6.79	1.94	.17*	.07	.29*	.50*	1
Kod kuće	12.62	8.85	.63**	.50**	.04	.05	.07
Dom prijatelja ili čl. obitelji	4.93	6.61	.32**	.11	.03	.08	.09
Kafić, restoran, klub	5.53	5.35	.53**	.13	.05	.12	.06
Kino, kazalište, galerija	2.04	2.08	.11	.11	.19*	.16	.14
Grad	4.86	5.28	.50**	.12	-.05	.09	.01
Sportski teren	2.58	5.07	.13	-.07	.11	.02	.12
Institucije, udruge, društva	0.70	2.09	-.07	-.09	.02	.02	-.05
Priroda	2.89	3.16	.18*	-.04	.03	.10	.09
S djevojkom/ mladićem	14.03	14.96	.12	-.02	-.04	-.07	-.09
S prijateljima	9.16	8.79	.43**	-.00	.04	.15	.01
S obitelji	5.48	7.68	.29**	.01	.06	.12	-.08
Gledanje televizije	5.11	4.98	.25**	.20*	-.05	-.07	-.05
Internet	4.37	7.33	.21*	.27**	-.23**	-.07	.05
Informiranje	4.23	4.82	.26**	.17*	-.19*	-.06	-.13
Izležavanje	4.15	4.45	.32**	.25**	.05	.05	.04
Komunikacija na internetu	3.91	6.11	.26**	.16*	.11	.01	.11
Čitanje	2.53	3.25	.14	.06	.01	.01	.01
Vježbanje	2.41	4.53	.08	-.09	.11	.01	.16*
Šetnje	2.21	2.95	.04	.03	.07	.18	.10
Dotjerivanje, uređivanje	1.96	3.37	.09	.06	.08	.02	.06
Umjetnost	1.51	3.75	-.04	.03	.02	-.10	.10
Igranje društvenih igara	1.40	4.59	.23**	.01	.10	.07	.17*
Hobi	1.13	2.61	.06	.19*	.05	.05	.19*
Sportske igre	1.00	2.45	.19*	.09	.01	.10	.08
Učenje	.75	2.25	-.02	.06	-.02	-.15	-.00
Religiozna ili duhovna akti.	.60	1.21	.01	.05	.22*	.12	-.03
Bavljenje hum. radom	.33	1.14	-.08	-.02	-.03	.10	.10
Politička aktivnost	.24	1.32	.17*	.08	-.17*	-.09	-.12

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$



Grafički prikaz 1 apsolutna uključenosť u pojedine aktivnosti

Konačno, najmanje vremena studenti posvećuju duhovnim ili religioznim aktivnostima (oko pola sata), humanitarnom radu i političkim aktivnostima (manje od pola sata). Van Dierendonck i Mohan (2006.) upozoravaju na važnost spiritualnog života za opću dobrobit i blagostanje čovjeka, dok Gundlach i Opfinger (2011.) nalazi da su religioznost i sreća povezane na način da su u dominantno ateističnim društvima zadovoljniji ateisti, dok su u dominantno religioznim, zadovoljnije religiozne osobe. Ipak, 35% studenata bar neko vrijeme provede u religioznim ili duhovnim aktivnostima, naspram desetak posto uključenih u humanitarnih rad i oko 5% koji se bave političkim aktivnostima. Ovaj podatak pokazuje da je više studenata uključeno u religiozne aktivnosti, ali da u njima provode malo vremena, dok je puno manji broj uključen u političke aktivnosti, ali, oni koji to jesu, na te aktivnosti troše puno vremena.

Povezanost broja slobodnih sati tjedno, kontrole nad slobodnim vremenom i osjećaja sreće

Količina slobodnog vremena je pozitivno i značajno (uz rizik od 5%), ali nisko povezana ($r=0.17$) sa osjećajem sreće. Studenti koji imaju više slobodnog vremena nešto su sretniji od onih s manje slobodnih sati tjedno. Također, studenti koji imaju više slobodnog vremena osjećaju da imaju bolju kontrolu nad slobodnim vremenom ($r=0.17$, $p<0.05$). Studenti koji imaju više slobodnog vremena više vremena provode sa prijateljima ($r=0.43$, $p<0.01$), obitelji ($r=0.29$, $p<0.01$), u šetnjama ($r=0.19$, $p<0.05$), igrajući društvene igre ($r=0.23$, $p<0.01$), informirajući se ($r=0.26$, $p<0.01$) proučavajući zanimljivosti ili igrajući se na računaru ($r=0.21$, $p<0.05$), komunicirajući internetom ($r=0.26$, $p<0.01$), gledajući tv ($r=0.25$, $p<0.01$) i ljenčareći i neradeći ništa ($r=0.32$, $p<0.01$).

Nadalje, studenti koji imaju veću kontrolu nad slobodnim vremenom njime su i zadovoljniji ($r=0.27$, $p<0.01$) te više sati provedu u vježbanju ($r=0.16$, $p<0.05$), igranju društvenih igara ($r=0.17$, $p<0.05$) i bavljenju hobijima ($r=0.19$, $p<0.05$) nego studenti koji imaju manju kontrolu nad slobodnim vremenom. Ovi rezultati sugeriraju da studenti s boljom kontrolom nad svojim slobodnim vremenom više vremena provode u strukturiranim aktivnostima. Budući da studenti s većom kontrolom imaju i više slobodnog vremena, može se reći da oni višak vremena provode u strukturiranim aktivnostima, jer su u ostale nestrukturirane aktivnosti i zabavu uključeni podjednako kao i njihovi kolege koji izjavljuju da imaju manje kontrole nad slobodnim vremenom.

Studenti koji se osjećaju sretnije imaju više slobodnog vremena ($r=0.17$, $p<0.05$), veću kontrolu nad slobodnim vremenom ($r=0.29$, $p<0.01$) i zadovoljniji su svojim slobodnim vremenom ($r=0.31$, $p<0.01$). Ako pogledamo pojedinačne aktivnosti kojima

se bave u slobodno vrijeme, sretniji studenti češće idu u kino ($r=0.19$, $p<0.05$) i više vremena provode u religioznim ili duhovnim aktivnostima ($r=0.22$, $p<0.01$), a manje vremena posvećuju političkim aktivnostima ($r=-0.17$, $p<0.05$), informiranju ($r=-0.19$, $p<0.05$) i proučavanju zanimljivosti na internetu ($r=-0.23$, $p<0.01$), u odnosu na svoje manje sretne kolege.

Pasivne intelektualne aktivnosti (informiranje, proučavanje zanimljivosti na internetu) negativno su povezane sa osjećajem sreće studenata. Bruni i Stanca (2006) su analizirajući povezanost između gledanja televizijskog programa i socijalnih kontakata ustanovili negativnu povezanost te pretpostavili da je uzrok negativnoj povezanosti između sreće i gledanja televizije upravo to što gledanje televizije oduzima vrijeme koje bi inače bilo provedeno u socijalnim kontaktima.

U ovom istraživanju smo ispitivali količinu vremena provedenu u različitim socijalnim kontaktima, međutim, ona nije povezana s osjećajem sreće, kao niti količina vremena koju studenti provedu sami. Zanimljiv nalaz ovog istraživanja jest da je količina vremena provedena u političkim aktivnostima negativno povezano sa srećom, iako je ta povezanost vrlo niska ($r=-0.17$, $p<0.05$). Istraživanje Robinsona i Martina (2008.) nalazi da sretni ljudi više vremena provode u druženjima s obitelji i prijateljima, ali također nalaze da sretniji ljudi češće idu u crkvu od onih manje sretnih. Ovi autori, suprotno ovom istraživanju, nalaze da sretniji više vremena provode informirajući se (čitajući novine).

Usporedba slobodnog vremena studenata koji imaju i onih koji nemaju partnera

Budući da velik dio slobodnog vremena studenata koji su u vezi otpada na druženje s partnerom, posebno ćemo pogledati socijalne kontakte za studente koji imaju, i one koji nemaju partnera.

Tablica 3. Sati provedeni u socijalnim kontaktima za studente koji jesu i koji nisu u vezi

	U vezi (N=86)		Nisu u vezi (N=55)		
	M	SD	M	SD	
Slobodni sati	34.9	24.97	32.00	14.7	$t=0.87$; $p>0.05$
Sami	10.11	11.76	9.62	7.9	$t=0.32$; $P>0.05$
Druženje s prijateljima	8.40	6.98	10.41	11.01	$t=1.3$; $p>0.05$
Druženje s obitelji	5.77	8.97	5.00	5.09	$t=0.6$; $p>0.05$
Druženje s partnerom	14.00	14.9	-	-	

Slobodno vrijeme studenti koji nisu u ljubavnoj vezi najviše provode sami ili družeći se s prijateljima (oko 10 sati tjedno), dok manje vremena provode u društvu obitelji (oko 5 sati tjedno). Studenti koji su u vezi najviše vremena provode s partnerom (u prosjeku 14 sati tjedno), dok u ostalim socijalnim kontaktima provode neznatno manje vremena u odnosu na kolege koji nisu u vezi. Između studenata koji jesu i koji nisu u vezi nije utvrđena značajna razlika s obzirom na količinu vremena koju provode u različitim socijalnim kontaktima (osim, naravno, u druženju s partnerom). Količina provedenog vremena u društvu bliskih osoba ili u samoći nije se pokazala povezanom sa zadovoljstvom slobodnim vremenom i osjećajem sreće (Tablica 2).

U tablici 3 možemo uočiti nesrazmjer između broja sati provedenih u pojedinim socijalnim kontaktima i ukupnog broja slobodnih sati za obje grupe studenata. Za studente koji su u vezi suma sati u različitim socijalnim kontaktima veća je od ukupnog broja slobodnih sati što se lako može objasniti preklapanjem socijalnih kontakata (npr. istovremeno druženje s partnerom i prijateljima). Međutim, kod studenata koji nisu u vezi suma je manja od ukupnog broja slobodnih sati što, moguće, upućuje na socijalne kontakte s osobama koje ne spadaju niti u jednu od predloženih kategorija, dakle, vjerojatno pozanici ili stranci (npr. vrijeme kupovanja, transporta, u kinu ili na sportskom terenu). Druga mogućnost je da su studenti, jednostavno, pogriješili u nekoj od procjena, tj. bilo precijenili ukupno slobodno vrijeme, bilo podcijenili broj sati proveden u različitim socijalnim kontaktima.

Studenti koji imaju više slobodnog vremena uopće više vremena provode sami, s prijateljima i u druženjima s obitelji. Studenti koji više vremena provode sami više su kod kuće ($r=0.50$, $p<0.01$), više se informiraju (čitaju i gledaju informativne sadržaje) ($r=0.17$, $p<0.05$), više se bave hobijima ($r=0.19$, $p<0.05$), više sati proučavaju zanimljivosti ili se igraju na računalu ($r=0.27$, $p<0.01$), više gledaju tv ($r=0.20$, $p<0.05$) i više ljenčare ($r=0.25$, $p<0.01$). Sve ove aktivnosti odgovaraju „samotnjačkim“ ponašanjima pa je logično da ih češće upražnjavaju osobe koje više vremena provode same.

Preferirane slobodne aktivnosti studenata

Kako bismo ispitali odnos idealnog i stvarnog korištenja slobodnog vremena zagrebačkih studenata, studente smo pitali kojim aktivnostima bi se posvetili da imaju više slobodnog vremena. Svaki student mogao je navesti najviše tri odgovora. U Tablici 4. Prikazane su frekvencije priželjkivanih aktivnosti.

Najviše studenata bi veću količinu slobodnog vremena provelo u druženju s prijateljima, što je i inače najpopularnija aktivnost među našim ispitanicima (Tablica 2). Dvadesetpet studenata višak slobodnog vremena utrošilo bi na druženje s djevojkom ili mladićem (od ukupnog broja studenata koji su u vezi), a samo 16 na druže-

Tablica 4. Preferirane aktivnosti studenata u situaciji kada bi imali više slobodnog vremena.

Aktivnost	Frekvencija	Proporcija
Druženje s prijateljima	45	0.32
Vježbanje	41	0.29
Učenje novih sadržaja	41	0.29
Šetnje, izleti, vožnja biciklom	40	0.28
Umjetnost	37	0.26
Sportske igre	30	0.21
Humanitarni rad	28	0.20
Čitanje	28	0.20
Druženje s mladićem ili djevojkom	25	0.18
Druženje s obitelji	16	0.11
Informiranje (čitanje/gledanje info. sadržaja)	11	0.08
Izležavanje	11	0.08
Hobi	10	0.07
Društvene igre	9	0.06
Komuniciranje na internetu	3	0.02
TV	3	0.02
Religiozne ili duhovne aktivnosti	2	0.01
Uređivanje	2	0.01
Političke aktivnosti	1	0.01
Proučavanje zanimljivosti	1	0.01

nje s obitelji (Tablica 4). Aktivnosti koje studenti priželjkuju nisu toliko zastupljene u aktualnom slobodnom vremenu studenata, a mahom su strukturirane aktivnosti koje bi slobodno vrijeme učinile svrsishodnim (npr. učenje novih sadržaja, bavljenje umjetnošću, humanitarni rad, čitanje). Zanimljivo je da su sve ove aktivnosti zastupljene sa po oko 2 sata ili manje u stvarnom slobodnom vremenu, a da ih studenti priželjkuju u situaciji kada bi imali više slobodnog vremena (Tablica 4). Ovaj rezultat možemo povezati sa istraživanjem Hiu-Lun Tsai (2005.) koji nalazi da bi mladi željeli biti aktivniji u svom slobodnom vremenu.

Socijalni kontakti pokazali su se preferiranom aktivnosti i u straživanju Bouillet (2009), ali za razliku od tog istraživanja mladi u ovom istraživanju pokazuju i interes da prošire spoznaje i uče nove sadržaje. Fizičke aktivnosti (vježbanje, šetnje i sportske igre) također su vrlo poželjno ocijenjene, u smislu da bi im se studenti posvetili kada bi imali više vremena na raspolaganju, a u stvarnom životu nalaze se pri dnu tablice sa po 1-2 sata tjedno.

Informiranje, proučavanje zanimljivosti ili igranje na računalu, gledanje televizije, ljenčarenje i izležavanje, i komunikacija na internetu relativno su visoko zastupljene u stvarnom slobodnom vremenu (4-5 sati tjedno), ali bi malo studenata na te aktivnosti utrošilo dodatno slobodno vrijeme. Konačno, bavljenje političkim i religioznim ili duhovnim aktivnostima, te uređivanje i dotjerivanje, nisu osobito zastupljene u stvarnom slobodnom vremenu studenata, niti bi te aktivnosti studenti upražnjavali da imaju više slobodnog vremena.

Zaključak

Provedeno istraživanje pruža doprinos postojećoj literaturi o slobodnom vremenu jer detaljno prikazuje načine na koji dio zagrebačkih studenata koristi svoje slobodno vrijeme. Osim toga, ovo istraživanje pruža uvid u odnos između niza subjektivnih (npr. kontrola i zadovoljstvo slobodnim vremenom) i objektivnih (npr. količina slobodnog vremena) odrednica slobodnog vremena. Konkretno, količina slobodnog vremena je nisko, pozitivno i značajno povezana sa osjećajem sreće, pa su studenti koji imaju više slobodnog vremena nešto sretniji od onih s manje slobodnih sati tjedno. Također, studenti koji imaju više slobodnog vremena osjećaju da imaju bolju kontrolu nad slobodnim vremenom.

Osim toga, nalazi upućuju na to da studenti najviše slobodnog vremena provode u socijalnim kontaktima, oko 9 sati s prijateljima i oko 5 sati s obitelji. Najpopularnije aktivnosti su vezane uz gledanje televizije, proučavanje zanimljivosti i igranje na računalu, informiranje, komuniciranje na internetu te izležavanje i ljenčarenje. Najmanje popularne aktivnosti su bavljenje humanitarnim radom i političke aktivnosti.

S obzirom na prijašnja istraživanja i teorijske pretpostavke, studenti iz našeg uzorka više su okrenuti nestrukturiranim nego strukturiranim aktivnostima u slobodno vrijeme. Međutim, kada bi imali više slobodnog vremena, studenti bi se više družili s prijateljima i posvetili se nekoj strukturiranoj aktivnosti kao što je učenje novih sadržaja, bavljenje umjetnošću ili humanitarni rad. Znatno više studenata više slobodnog vremena utrošio bi na bavljenje fizičkim aktivnostima (vježbanje ili sport) ili na čitanje. Aktivnosti kao što su gledanje televizije, proučavanje zanimljivosti na računalu, igranje na računalu, komuniciranje na internetu, na koje studenti

zapravo troše postojeće slobodno vrijeme, nisu visoko na listi prioriteta u slučaju kada bi imali više slobodnog vremena.

Ovi nalazi podudarni su empirijskim nalazima koji pokazuju negativan odnos između nestrukturiranih aktivnosti (kao npr. gledanje televizije) i psihološke dobrobiti, koji se može pripisati nedostaku izazova i vještine unutar tih aktivnosti. Pozitivan odnos između dobrobiti i sudjelovanja u konstruktivnim slobodnim aktivnostima može se pripisati fizičkoj i/ili mentalnoj angažiranosti i izazovima, koji mogu poticati ispunjenje potreba za autonomijom, kompetentnosti i povezanosti (Deci i Ryan, 2000.). Ove su pretpostavke sukladne istraživanjima koja pokazuju da aktivnosti koje pružaju jasne ciljeve jesu most za psihološku dobrobit (Garst i sur, 2001.).

Ipak, kako bi se produbile i generalizirale dobivene spoznaje, potrebno je provesti dodatna ispitivanja na većem uzorku s više fakulteta.

Literatura

- Andrijašević, M., Paušić, J., Bavčević, T., Ciliga, D. (2005.). Participation in leisure activities and self-perception of health in the students of the University of Split. *Kinesiology*, 29(1), 71-74.
- Bartko, T. W., Eccles, J. S. (2003.). Adolescent participation in structured and unstructured activities: A person-oriented analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 233–241.
- Bouillet, D. (2009.). Slobodno vrijeme zagrebačkih studenata: prilika za hedonizam ili samostvarenje. *Sociologija i prostor*, 46, 341–367.
- Bruni, L., Stanca, L. (2006.). Income aspirations, television and happiness: Evidence from the world values survey. *Kyklos*, 59, 209–225.
- Brkljačić, T., Kaliterna Lipovčan, Lj. (2010.). Zadovoljstvo životom i osjećaj sreće kod studenata. *Suvremena psihologija*, 13, 189-201.
- Coleman, D., Iso-Ahola, S. (1993.). Leisure and health: the role of social support and self determination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111–128.
- Cooper, H., Valentine, J. C., Nye, B., Lindsay, J. J. (1999.). Relationships between five after-school activities and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 91,
- Csikszentmihalyi, M., Hunter, J. (2003.). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4, 185–199.
- Csikszentmihalyi, M., LeFevre, J. (1988.). Optimal Experience in Work and Leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815-822.
- Čunović, K., Vuković, Z. (2005.). Slobodno vrijeme mladih. *Priloga Knjižničarskih novic* 15, 11, <http://www.nuk.uni-lj.si/knjiznicarskenovice/pdf/november2005-priloga5.pdf>.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000.). The 'what' and 'why' of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Fletcher A.C., Nickerson P., Wright K.L. (2003.). Structured leisure activities in middle childhood: Links to well-being. *Journal of Community Psychology*. 31, 641–659.
- Fordyce, M. W. (1988.). A review of results on the happiness measures: A 60-second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20, 355-381.
- Garst, B., Scheider, I., Baker, D. (2001.). Outdoor adventure program participation impacts on adolescent self-perception. *The Journal of Experiential Education*, 24, 41–49.

- Gilman, R. (2001.). The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students. *Journal of Youth and Adolescence*, 30 (6):749–767.
- Gundlach, E., Opfinger, M. (2011.) Religiosity as a determinant of happiness. https://www.econstor.eu/dspace/bitstream/10419/48360/1/63_opfinger.pdf.
- Haworth, J., Lewis, S. (2005.) Work, leisure and well-being, *British Journal of Guidance and Counselling* 33 (1): 67-79.
- Hui-Lun Tsai, E. (2005.). A Cross-Cultural Study of the Influence of Perceived Positive Outcomes on Participation in Regular Active Recreation: Hong Kong and Australian University Students. *Leisure Sciences*, 27:385–404.
- Ilišin, V. (2007.). Slobodno vrijeme i interesi mladih. U: Ilišin, V.; Radin, F. (Ur.). *Mladi: problem ili resurs*. Zagreb: Institut za društvena istraživanja u Zagrebu: 179–201.
- Iso-Ahola, S. E. (1980.). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: William C. Brown.
- Iso-Ahola, S. E., Crowley, E.D. (1991.). Adolescent substance use and leisure boredom. *Journal of Leisure Research*, 23, 260–271.
- Kleiber, D. A. (1999.). *Leisure experience and human development: A dialectical interpretation*. New York: Basic Books.
- Kleiber, D. A., Larson, R., Csikszentmihayli, M. (1986.). The experience of leisure adolescence. *Journal of Leisure Research*, 18, 169–176.
- Lu, L. i Hu, C. (2005.). Personality, Leisure Experiences and Happiness. *Journal of Happiness Studies* 6, 325–342.
- Mahoney, J. L., Stattin, H. (2000). Leisure activities and adolescent antisocial behavior: the role of structure and social context. *Journal of Adolescence*, 23, 113–127.
- Mojza, E. J., Lorenz, C., Sonnentag, S., Binnewies, C. (2010.). Daily recovery experiences: The role of volunteer work during leisure time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15, 60-74.
- Mustaine, E.E., Tewksbury, R. (2004.). Profiling the Druggie Lifestyle: Characteristics Related to Southern College Students's Use of Illicit drugs. *Sociological Spectrum*, 24, 157–189.
- Neal, J.D., Sirgy, J., Uysal, M. (1999.). The role of satisfaction with leisure/tourism services and experiences in satisfaction with leisure life and overall life., *Journal of Business Research*, 44(3), 153-163.
- Page, R.M., O'Hegarty, M. (2006.). Type of Student Residence as a Factor in College Students' Alcohol Consumption and Social Normative Perception Regarding Alcohol Use. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 15, 15–31.
- Roberts, K. (1981.). *Leisure*. London: Langman.
- Robinson, J.P., Godbey, G. (1997.). *Time for Life: The Surprising Ways Americans Use Their Time*. University Park, PA: Pennsylvania State University Press.
- Robinson, J.P., Martin, S. (2008.). What do happy people do? *Social Indicator Research*, 89, 3, 565-571.
- Shaw, S., Kleiber, D., Caldwell, L. (1995.). Leisure and identity formation in male and female adolescents: a preliminary examination. *Journal of Leisure Research*, 27, 245–263.
- Trenberth, L., i Dewe, P. (2002.). The importance of leisure as a means of coping with work related stress: an exploratory study. *Counselling Psychology Quarterly*, 15, 59–72.

Van Dierendonck, D., Mohan, K. (2006.). Some thoughts on spirituality and eudaimonic well-being. *Mental Health, Religion and Culture*, 9, 227-238.

Vicary, J., Smith, E., Caldwell, L., Swisher, J. (1998.). Relationship of changes in adolescents' leisure activities to alcohol use. *American Journal of Health Behavior*, 22, 276–283.

Winefield, A. H., Tiggemann, M., Winefield, H. (1992.). Spare time use and psychological well-being in employed and unemployed young people. *Journal of Occupational and Organisational Psychology*, 65, 307–313.

The relationship between the feeling of happiness and some aspects of spending leisure time

Abstract

The aim of this study was to explore how much free time per week students have, how they spend it, how satisfied they are with their free time, and how much control they feel they have over their free time, as well as to explore the relationship between all these variables and the feeling of happiness. The research was conducted on 141 students. We explored usual mood, satisfaction with free time and control over the ways they spend it. Additionally, we explored how much free time per week students have, and how they spend it. Finally, we asked students what they would do if they had extra free time. Students have about 33 free hours per week, about 10 of which they spend by themselves, and the rest in social contacts, where twice as much time they spend with friends than with the family. Students having a romantic relationship spend most time with their partner, about 14 hours per week. Other activities that students are engaged in are mostly oriented towards fun and relaxation, and most frequently this involves media (watching TV, studying interesting things on the Internet or playing on the computer, communicating on the Internet or just being idle). The amount of free time is positively, significantly but weakly related to happiness, satisfaction with free time, and control of time.

Key words: free time, students, leisure activities, happiness

