

RADOVI
Zavoda za znanstveni rad
HAZU Varaždin

UDK 001.891:316.728"377"
Pregledni članak
Review

PETRA ANIĆ
Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet,
Sveučilište u Rijeci
panic@ffri.uniri.hr

Primljeno: 01. 12. 2023.
Prihvaćeno: 16. 04. 2025.
DOI: <https://dx.doi.org/10.21857/yvjrdcw87y>

JE LI SLOBODNO VRIJEME PRESLOBODNO? PROBLEMI DEFINIRANJA SLOBODNOG VREMENA I KLASIFIKACIJE SLOBODNIH AKTIVNOSTI

Vrijeme provedeno na poslu ili u školi često čini većinu naših budnih sati tijekom dana, ali još uvijek imamo značajnu količinu vremena koje možemo smatrati slobodnim. Unatoč raznim metodološkim problemima u području istraživanja slobodnog vremena, pozitivni učinci slobodnog vremena na tjelesno i psihičko zdravlje pojedinca, ali i na funkcioniranje društva u cjelini, dokazani su brojnim istraživanjima. Naime, istraživači koji se bave slobodnim vremenom nailaze na mnoge prepreke, od terminologije, problema s brojem i jasnoćom definicija ključnih pojmova, problema s taksonomijom slobodnih aktivnosti i metodama njihova mjerenja. Cilj ovoga rada je pružiti kratak prikaz problema definiranja slobodnog vremena i klasifikacije slobodnih aktivnosti, uz razmatranje potencijalnih rješenja. Dodatno, ukratko su prikazane i uspoređene najčešće korištene istraživačke metode u području koje na različit način pristupaju definicijama i klasifikacijama aktivnosti. U završnom dijelu rada razmatraju se potencijalna rješenja problema pojmovnog određenja slobodnog vremena i primjerenih istraživačkih pristupa.

Ključne riječi: slobodno vrijeme; slobodne aktivnosti; dokolica, tip aktivnosti; ishodi aktivnosti.

1. UVOD

Uloga vremena u ljudskom životu vrlo je važna, a upravljanje vlastitim vremenom u moderno se doba ističe kao vještina neophodna za život. Važnost slobodnog

vremena prepoznata je još u antičko doba, a potvrđena je suvremenim studijama, prema kojima je ono idealni kontekst u kojemu se osoba može uključiti u aktivnosti koje doprinose zdravlju te povećanju dobrobiti.¹ Nadalje, bolje razumijevanje vrste slobodnih aktivnosti i različitih doprinosa pojedinih aktivnosti životu pojedinca i društva u cjelini važno je i za razvoj državnih i lokalnih politika i programa zbog pozitivnih učinaka na različite ekonomske pokazatelje.²

Unatoč vrlo jasnim doprinosima slobodnih aktivnosti zdravlju i razvoju pojedinca, zajednice i društva, većina ljudi provodi vrlo malo vremena u aktivnostima koje su povezane s dobrobiti, poput društvenih aktivnosti i sporta,³ a značajno više vremena provode u aktivnostima koje nemaju pozitivne efekte na zdravlje i dobrobit (TV, računala, mobiteli...)⁴ Upravo zbog tog neadekvatnog odabira aktivnosti slobodno se vrijeme ističe kao domena kojoj treba posvetiti dodatnu pažnju u svrhu povećanja osobne i društvene dobrobiti⁵ te ga se treba početi uzimati u obzir prilikom donošenja politika.⁶ No, kako bi se to moglo provesti, potrebni su pouzdani empirijski dokazi, zbog čega je nužno usustavljivanje područja istraživanja što bi omogućilo donošenje zaključaka koji će se potom implementirati u politike te na taj način postati važni za društvo.

Slobodno vrijeme, kao vrijeme koje nije povezano s radom, niti s njime dijeli bitna obilježja, postojalo je još od postanka čovjeka,⁷ no, iako obuhvaća velik dio života, do kasnih 1960-ih i ranih 1970-ih godina nije privuklo značajniju pažnju akademske zajednice. Ipak, tadašnji porast interesa za fenomen slobodnog vremena, na žalost, nije rezultirao jednoznačnom definicijom slobodnog vremena. Nepostojanje univerzalne definicije često je uzrok brojnih problema pri odabiru istraživačke metodologije, usporedbe rezultata različitih istraživanja te, posljedič-

¹ Amy HURD, Denise M. ANDERSON i Tracy MANIERI, *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society*, Jones & Bartlett Learning, 2021.; David B. NEWMAN, Louis TAY, Ed DIENER, "Leisure and Subjective Well-being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors", *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 2014., 555–578.; Joseph M. SIRGY, Muzzafer UYSAL, Stefan KRUGER, "Towards a Benefits Theory of Leisure Well-being", *Applied Research in Quality of Life*, 12(1), 2017., 205–228.

² Francesco MONTANI, Christian VANDENBERGHE, Anis KHEDHAOURIA, François COURCY, "Examining the Inverted U-shaped Relationship between Workload and Innovative Work Behavior: The Role of Work Engagement and Mindfulness", *Human Relations*, 73(1), 2020., 59–93.

³ Bureau of Labor Statistics, "Average hours per day spent in leisure activities and sports activities by age", 2022., preuzeto sa <https://www.bls.gov/charts/american-time-use/activity-leisure.htm>. 15.11.2023.

⁴ Petra ANIĆ, Marko TONČIĆ, "What Are You Doing?": Comparison of Three Methodological Approaches to Studying Leisure", *Suvremena Psihologija*, 17(2), 2014., 111–124.

⁵ Lauren KUYKENDALL, Louis TAY, Vincent NG, "Leisure Engagement and Subjective Well-being: A Meta-analysis", *Psychological Bulletin*, 141(2), 2015., 364–403.

⁶ Allison ROSS, Mark SEARLE, "A Conceptual Model of Leisure Time Physical Activity, Neighborhood Environment, and Sense of Community", *Environment and Behavior*, 51(6), 2019., 749–781.

⁷ Marshall SAHLINS, *Stone Age Economics*, Tavistock, 1974.

no, i nemogućnosti sveobuhvatne implementacije spoznaja dobivenih istraživanjima. Slična je situacija i u Hrvatskoj gdje se slobodno vrijeme slabo istražuje te se već dugi niz godina uloga slobodnog vremena najviše, ako ne i jedino, ističe u području očuvanja i promocije zdravlja. Konkretnije, u nacionalnim strategijama i programima ističe se važnost rekreacije i sporta za prevenciju različitih bolesti ili unaprjeđenje mentalnog zdravlja, no i dalje ne postoji strategija koja bi objedinila preporuke i istaknula slobodno vrijeme općenito, a ne samo sport i rekreaciju kao jedan od načina očuvanja i promocije zdravlja i dobrobiti, ali i razvoja društva.

2. POJMOVNO ODREĐENJE SLOBODNOG VREMENA I SLOBODNIH AKTIVNOSTI

Većina ljudi ne razmišlja o tome kako kategorizirati svoje dnevne aktivnosti, no kada dođe do neravnoteže između poslovnih ili školskih obveza i slobodnog vremena postaju svjesni što znači slobodno vrijeme i dokolica. U svim područjima akademskog interesa, pa tako i u području slobodnog vremena, odnosno, uže gledano, socijalne psihologije slobodnog vremena, definiranje ključnih pojmova od presudne je važnosti za daljnji napredak što znači da je prvo potrebno razmotriti terminologiju. U radovima na engleskom jeziku nalazimo dva termina: *free time* i *leisure*. U malobrojnim tekstovima na hrvatskom i srodnim mu jezicima, uglavnom nalazimo termin "slobodno vrijeme", a tek ponegdje se koristi termin "dokolica", što bi više odgovaralo terminu *leisure*. Konkretnije, *free time* se konzistentno prevodi kao "slobodno vrijeme", dok za *leisure* nalazimo više prijevoda: slobodno vrijeme, dokolica, hobi. Valja istaknuti da se danas izraz dokolica često koristi u negativnom kontekstu, kao vrijeme povezano s hedonizmom i besposličarenjem,⁸ iako Polić⁹ naglašava da je pogrešno izjednačiti besposlicu i dokolicu jer se radi o različitim konstruktima. Besposlica je vrijeme slobodno od rada, a dokolica je vrijeme u kojemu se osoba posvećuje aktivnostima koje doprinose samoaktualizaciji i razvoju znanja i vještina. No i dalje, u svakodnevnom govoru, termin "dokoličarenje" je negativno konotiran, zbog čega ga možda valja izbjegavati i u znanstvenim tekstovima ili se pak posvetiti njegovom "redefiniranju", odnosno jasnije isticati distinkciju s besposličarenjem kako bi se potom to uvelo i u svakodnevnu upotrebu.

Definiranje slobodnog vremena, klasifikacija slobodnih aktivnosti i njihovo mjerenje zahtjevni su zadaci, a pregledom područja lako je uočiti više različitih viđenja slobodnog vremena te je definicije slobodnog vremena moguće podijeliti u tri kategorije ovisno o tome jesu li usmjerene na vrijeme koje preostaje nakon posla (rezidualno vrijeme), na aktivnost kojom se osoba bavi ili pak na iskustvo doživljeno kroz aktivnost.

⁸ Zlatko MILIŠA, Miroslav BAGARIĆ, "Stilovi ponašanja i vrijednosne orijentacije", *Medianali*, 6(12), 2012, 68-104.

⁹ Rajka POLIĆ, "Odgoj i dokolica", *Metodički ogledi*, 10(2), 2003, 25 – 37.

2.1. PREOSTALO ILI REZIDUALNO VRIJEME KAO ODREDNICA SLOBODNOG VREMENA

Najčešća definicija slobodnog vremena opisuje ga kao vrijeme u kojemu nema obaveze, odnosno vrijeme koje ne koristimo za posao ili školu niti za brigu o vlastitom tijelu (higijena, spavanje). Ovakvo definiranje slobodnog vremena pretpostavlja veliku količinu vremena koju je moguće ispuniti raznim aktivnostima, što uvelike otežava planiranje i provedbu istraživanja. Parker (1971; prema¹⁰) je pokušao dati bolju operacionalizaciju rezidualnog vremena – to je vrijeme koje je ostalo nakon što se od ukupne količine vremena oduzme sve što pojedinac ne smatra slobodnim vremenom. Ovdje se ponovno javlja problem: ono što jedna osoba smatra obaveznim, drugoj osobi je izborno. Neki autori, poput de Grazie¹¹ i Stebbins,¹² idu toliko daleko da tvrde da je slobodno vrijeme potpuno različit pojam od vremena preostalog nakon posla. Naime, vrijeme preostalo nakon obaveza u post-industrijskom dobu je karakterizirano pasivnošću, nekritičnošću i traženjem zabave, a de Grazia smatra da bi slobodno vrijeme trebalo pružiti ljudima mogućnost da izraze sami sebe, da istraže istinu, ljepotu i prodube znanje, dok Stebbins tvrdi da se radi o aktivnostima koje zadovoljavaju određene kriterije, a ne samo o vremenu kada osoba ne radi.

Glavna prednost ovakve konceptualizacije je jednostavnost – dovoljno je pitati osobu što radi kada nije na poslu ili u školi. Međutim, ova jednostavna definicija ima i mnogo nedostataka, po jedan za svaku komponentu. Razmatrajući prvi dio definicije, prema kojemu je to vrijeme preostalo nakon posla, javlja se problem nemogućnosti primjene na nezaposlene i umirovljenike jer je, sukladno njoj, praktički svo njihovo vrijeme slobodno vrijeme.¹³ Što se tiče drugog dijela definicije, koji se odnosi na vrijeme bez obaveza, teško je ili čak nemoguće utvrditi što su zaista obveze jer se one razlikuju od osobe do osobe. Treći dio, koji se odnosi na brigu o sebi, upitan je zbog toga što neki ljudi upravo te aktivnosti mogu doživjeti kao slobodne aktivnosti. Na primjer, netko može uživati u šminkanju ili friziranju i neće to doživljavati kao brigu o sebi, već kao aktivnost koja zabavlja i ispunjava, dok netko drugi možda uživa u obavljanju različitih popravaka u kući i doživljava to kao hobi, a ne kao obavezu.

¹⁰ Karl SPRACKLEN, "The Future of Work and Leisure by Stanley Parker (1971, London: MacGibbon and Kee)", *Annals of Leisure Research*, 20(3), 2017.

¹¹ Sebastian DE GRAZIA, *Of Time, Work and Leisure*, Twentieth Century Fund, 1962.

¹² Robert A. STEBBINS, "Choice and Experiential Definitions of Leisure", *Leisure Sciences*, 27, 2005., 349-352; Robert A. STEBBINS, *Serious Leisure: A Perspective for our Time*, New Brunswick, NJ: Aldine Transaction, 2007.

¹³ Ken ROBERTS, *Leisure in Contemporary Society*, (2nd ed). Wallingford, UK: CAB International, 2006.

Unatoč spomenutim problemima, rezidualna definicija slobodnog vremena vrlo je zastupljena u istraživanjima jer je ovaj pristup koristan kada se želi prikupiti jednostavne podatke o načinima provođenja slobodnog vremena, što uglavnom i jest cilj većine istraživanja u ovom području. No, ako se želi detaljnije ispitati slobodne aktivnosti i njihove ishode, tada je bolje odabrati neki drugi pristup, što nas dovodi do sljedeće često korištene definicije – konceptualizacije slobodnog vremena kroz aktivnosti.

2.2. AKTIVNOSTI KAO ODREDNICE SLOBODNOG VREMENA

Prema ovom pristupu slobodno vrijeme definirano je kroz aktivnost u koju je osoba uključena, ali i ovdje se susrećemo s nekim dvojbama. Prvo, možemo li sve aktivnosti u slobodnom vremenu kategorizirati kao slobodne aktivnosti, čak i one koje nam služe samo za zabavu i opuštanje (npr. gledanje TV-a), ali su istovremeno povezane s visokim razinama dosade i nedostatkom intrinzične motivacije?¹⁴ Ako u obzir uzmemo karakteristike slobodnih aktivnosti koje navode Larson i Verma,¹⁵ prema kojima one trebaju biti dobrovoljne, intrinzično motivirane i zahtijevati višu razinu samoinicijative, regulacije i organizacije od obveznih aktivnosti, gledanje TV-a ne možemo smatrati slobodnom aktivnošću. Sličnog je stava i Stebbins¹⁶ koji navodi da se slobodno vrijeme i dokolica (*leisure*) ne mogu izjednačavati, jer se tijekom slobodnog vremena možemo dosađivati jer "nemamo što raditi" ili pak zato što nam je sama aktivnost nezanimljiva i neizazovna, dok dokolica podrazumijeva angažman u željenim slobodnim aktivnostima, tijekom kojih se koriste sposobnosti i resursi te koje su izvor zadovoljstva ili ispunjenja.

Sljedeći problem ove definicije jest činjenica da se bazira na osobnoj percepciji koja aktivnost jest ili nije slobodna aktivnost, što komplicira istraživanja zbog velikog varijabiliteta u osobnim definicijama slobodnog vremena. Posljedično, aktivnost koju jedna osoba doživljava kao slobodnu, za drugu može biti obavezna. Također, ista aktivnost za istu osobu jednom može biti doživljena kao slobodna aktivnost, dok je u nekom drugom vremenu osoba može doživjeti kao obaveznu.

¹⁴ Fausto MASSIMINI, Massimo CARLI, "The Systematic Assessment of Flow in Daily Experience", U M Csikszentmihalyi i I Csikszentmihalyi (Ur.), *Optimal Experience*. Cambridge: Cambridge University Press, 1988.

¹⁵ Reed W. LARSON, Suman VERMA, "How Children and Adolescents Spend Time Across the World: Work, Play, and Developmental Opportunities", *Psychological Bulletin*, 125, 701-736, 1999.

¹⁶ Robert A. STEBBINS, "Boredome in Free Time". *Leisure Studies Association Newsletter*, 64, 2003., 29-31; R. A. STEBBINS, 2005, n. dj. 349-352.

¹⁷ Reed W. LARSON, Suman VERMA, n. dj., 701-736.

Istraživači koji zastupaju ovu perspektivu na ovaj prigovor odgovaraju usmjeravanjem na ishode određene aktivnosti, a ne na aktivnost samu po sebi. Time ovaj pristup postaje sličan onome što navode Larson i Verma¹⁷ jer je više usmjeren na funkcionalne i subjektivne efekte slobodnog vremena.¹⁸

Razlike između dva opisana pristupa definiranja slobodnog vremena uvijek su bile predmet rasprave – treba li aktivnost biti procijenjena kao slobodna aktivnost na temelju činjenice kada se njome bavimo ili na temelju iskustva dok se njome bavimo? Vjerojatno ne postoji jednoznačan odgovor – u svakom istraživanju, na temelju postavljenih ciljeva potrebno je odlučiti koji je pristup primjeren. Za istraživanja koja za cilj imaju ustanoviti načine na koje ljudi provode svoje vrijeme, konceptualizacija slobodnog vremena kao vremena koje nam ostane nakon posla bit će sasvim dovoljna, no ukoliko je cilj ustanoviti različite značajke slobodnog vremena, korelate pojedinih slobodnih aktivnosti te potencijalne ishode povezane s njima, onda je bolji pristup definiranja slobodnog vremena putem aktivnosti kojom se osoba bavi.

2.3. STANJE UMA KAO ODREDNICA SLOBODNOG VREMENA

Tradicionalan pogled na slobodno vrijeme kao stanje bivanja, tj. skupa životnih okolnosti, može se pronaći već kod antičkih filozofa, a u suvremenim konceptualizacijama ova je ideja vidljiva u stajalištu prema kojemu je slobodno vrijeme neobavezno vrijeme koje ovisi o društvenom konsenzusu koje aktivnosti i uvjeti se mogu smatrati slobodnim vremenom.¹⁹ Donedavno, slobodno vrijeme promatralo se kao opće stanje bivanja, no suvremenija gledišta smatraju slobodno vrijeme subjektivnim stanjem uma. No, mnogi se autori protive ideji slobodnog vremena kao stanja bivanja i smatraju da se radi o subjektivnom stanju uma, pri čemu naglašavaju percipiranu slobodu i intrinzičnu motivaciju.²⁰ Neulinger²¹ dodatno naglašava prilike koje slobodno vrijeme pruža za osobno ispunjenje, razvoj, iskazi-

¹⁸ Sandra D. SIMPKINS, Marika RIPKE, Aletha C. HUSTON, Jacquelynne S. ECCLES, "Predicting Participation and Outcomes in Out-of-school Activities: Similarities and Differences across Social Ecologies", *New Directions for Youth Development*, 10–11, 2005., 51–69; Gillian KING, Mary LAW, Susanne KING, Peter ROSENBAUM, Marilyn K. KERTOY, Nancy L. YOUNG, "A Conceptual Model of the Factors Affecting the Recreation and Leisure Participation of Children with Disabilities", *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 23, 2003., 63–90.

¹⁹ Donald J. MCLEAN, "Philosophy and Leisure", U: *Introduction to recreation and leisure* (str. 39-60), Champaign, IL: Human Kinetics, 2012.

²⁰ Seppo E. ISO-AHOLA, "Motivational foundations of leisure", U EL Jackson i TL Burton (Ur.), *Leisure studies: Prospects for the Twenty-first Century* (str. 35–51). State College, PA: Venture, 1999.

²¹ John NEULINGER, *The Psychology of Leisure*. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1974.

vanje talenata i potencijala, što osobi pruža zadovoljstvo i užitak. On vidi slobodno vrijeme kao angažman u aktivnosti radi nje same, a aktivnost treba biti takva da uključuje samu srž pojedinca. Ovakvo je gledište karakteristično za mnoge suvremene istraživače koji definiraju slobodno vrijeme kao osobno i subjektivno stanje uma, a ne kao objektivne okolnosti u kojima se netko trenutno nalazi.

Pitanje slobode izbora često je predmet debata jer neki autori (npr. Stebbins²²) smatraju da izbor nikada nije u potpunosti slobodan nego je određen okolinskim uvjetima ili osobnim karakteristikama. U skladu s time je i stav Juniu i Henderson²³ da se sloboda i stanje uma ne mogu smatrati nužnim definicijskim elementima slobodnog vremena. U tom smislu, možda u obzir treba uzeti kombinaciju navedenog te razmotriti ono što navode Lloyd i Auld²⁴ koji razlikuju dva tipa varijabli vezanih uz slobodno vrijeme koje treba istovremeno razmotriti: osobi usmjerene i mjestu usmjerene. Varijable vezane uz osobu su sudjelovanje u slobodnim aktivnostima, stav prema pojedinim aktivnostima i zadovoljstvo vezano uz aktivnosti, dok su varijable usmjerene na mjesto vezane uz okolinske uvjete. Ovakva konceptualizacija dovodi nas do pokušaja objedinjenja opisanih perspektiva u jednu definiciju.

2.4. OBJEDINJENE DEFINICIJE

Uvidjevši teškoće jednodimenzionalnog definiranja slobodnog vremena, još je Csikszentmihalyi²⁵ 1980. predložio definiciju prema kojoj se radi o vremenu u kojemu se preklapaju slobodno vrijeme, aktivnost i stav. Slobodno vrijeme je vrijeme koje je preostalo nakon posla, škole i ispunjavanja osobnih potreba i raznih obveza. Aktivnost se odnosi na rekreativne, sportske ili zabavne aktivnosti, a stav na psihološku dispoziciju i očekivanja, odnosno na slobodu pri izboru aktivnosti, angažman u aktivnosti radi aktivnosti same, intrinzičnu motivaciju, uživanje i opuštanje. Ove se tri sastavnice mogu smatrati trima preduvjetima, pri čemu sva tri moraju biti zadovoljena i tek tada se može govoriti o srži slobodnog vremena ili srži dokolice (eng. *leisure core*).

Robert Stebbins, vrlo poznati autor u području slobodnog vremena, također je ponudio sveobuhvatnu definiciju slobodnog vremena stavljajući naglasak na ak-

²² Robert A. STEBBINS, 2005, n. dj., 349-352

²³ Susana JUNIU, Karla A. HENDERSON, "Problems in Researching Leisure and Women: Global Considerations", *World Leisure Journal*, 43, 2001., 3-10.

²⁴ Kathleen M. LLOYD, Christopher J. AULD, "The Role of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of Content and Measurement", *Social Indicators Research*, 57, 2002., 43-71.

²⁵ Mihalyi CSIKSZENTMIHALYI, "Subject Delineation of the Proposed Leisure Information Network", u L. Bollaert i sur. (ur.) *The First International Leisure Information Network Conference*, Brussels, 1980.

ktivnost. Dakle, radi se o "aktivnosti u slobodnom vremenu na koju osoba nije prisiljena, koju želi raditi, i na zadovoljavajući ili ispunjavajući način (ili oboje), koristi svoje sposobnosti i resurse kako bi u tome uspjela".²⁶ (str. 4) Također, on vrlo jasno razlikuje slobodno vrijeme i dokolicu: slobodno vrijeme (eng. *free time*) je vrijeme daleko od neugodnih obaveza, dok se ugodne obaveze tretiraju kao dokolica (eng. *leisure*) jer osoba ne osjeća pritisak da se u njima angažira.²⁷ Prema Stebbinsu, a suprotno brojnim ranijim navodima (npr. Kelly²⁸), slobodne aktivnosti nisu uvijek odabrane slobodno jer je izbor aktivnosti definiran kontekstom, odnosno možemo se baviti onime što nam je dostupno u okolini i za što imamo sposobnosti.

Na kraju ovog dijela spomenut ćemo još i konceptualizaciju koju navode Kleiber, Walker i Mannell²⁹ koji su, nastojeći obuhvatiti sve važne aspekte postojećih definicija slobodnog vremena, ponudili tipologiju za definiranje, opažanje i mjerenje slobodnog vremena i slobodnih aktivnosti. Oni razlikuju dvije dimenzije: tip fenomena koji se smatra slobodnim vremenom i definicijsku točku koju odabire istraživač. Dva su tipa fenomena: objektivni i subjektivni.³⁰ Objektivni promatra slobodno vrijeme kao određeni tip aktivnosti, postavki ili vrijeme, dok subjektivni pristup povezuje slobodno vrijeme s pojavom određenih mentalnih stanja, emocija, kognicija, značenja i zadovoljenja potreba. Istraživači koji odabiru objektivni pristup definiranja slobodnog vremena usmjeravaju se na to čime se ljudi bave i gdje to rade te mjere broj aktivnosti, frekvenciju i trajanje ili pak proučavaju okolinu koja podržava aktivnosti i iskustva koja se smatraju slobodnim aktivnostima (sportska igrališta, kazališta, kina, parkove i sl.). Suprotno tome, ako se slobodne aktivnosti definiraju kao "ono što ljudi doživljavaju – osjećaju ili misle", onda se tretira kao subjektivni fenomen. Istraživači koji odabiru ovaj pristup proučavaju iskustva ljudi dok su uključeni u neku slobodnu aktivnost. Očito, ta se iskustva ne mogu vidjeti direktno, o njima sudionici izvještavaju putem intervjua ili upitnika,³¹ zbog čega se i naziva subjektivnim. Kombinacija objektivnog i subjektivnog pristupa trebala bi pružiti cjelovitu sliku te omogućiti zaključivanje o vrstama aktivnosti,

²⁶ Robert A. STEBBINS, 2005, n. dj., 349-352

²⁷ Susana JUNIU, Karla A. HENDERSON, "Problems in Researching Leisure and Women: Global Considerations", *World Leisure Journal*, 43, 2001., 3–10.

²⁸ Kathleen M. LLOYD, Christopher J. AULD, "The Role of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of Content and Measurement", *Social Indicators Research*, 57, 2002., 43–71.

²⁹ Mihalyi CSIKSZENTMIHALYI, "Subject Delineation of the Proposed Leisure Information Network", u L. Bollaert i sur. (ur.) *The First International Leisure Information Network Conference*, Brussels, 1980.

³⁰ G. D. ELLIS, P. A. WITT, "Conceptualization and Measurement of Leisure: Making the Abstract Concrete", U T. L. Goodale i P. A. Witt (Ur.), *Recreation and Leisure: Issues in an Era of Change* (str. 377-395). State College, PA: Venture Publishing, Inc, 1991; J. NEULINGER, n. dj., 10

³¹ Douglas A. Kleiber, Roger J. Walker, Gordon C. Mannell, . n. dj., 7.

mjestima i uvjetima u kojima se odvijaju i njihovoj vezi s mentalnim iskustvima. Druga dimenzija, definicijska točka, odnosi se na činjenicu da se ono što je definirano kao slobodno vrijeme može promatrati iz pozicije istraživača (eksternalno) ili iz pozicije ispitanika (internalno). Ako istraživač zauzima eksternalnu točku gledišta, onda on odlučuje koje aktivnosti, uvjeti i iskustva jesu slobodne aktivnosti, a koje nisu. S druge strane, kod internalne točke gledišta, subjekt (ispitanik) određuje je li određena aktivnost, uvjeti ili iskustvo za nju/njega slobodna aktivnost.³²

Ovaj model čini se dovoljno sveobuhvatnim, elaboriranim i jednostavnim, što ga čini dobrom početnom točkom za planiranje istraživanja slobodnog vremena, pogotovo kada je istraživanje usmjereno na nešto više od podataka što osoba radi kad nije na poslu ili u školi. Također, autori daju i sugestije primjerene metodologije za različite istraživačke probleme i ciljeve, što dodatno olakšava primjenu modela prilikom planiranja i provedbe istraživanja, odnosno povećava njegovu upotrebljivost. Dodatno, uz odabir metode istraživanja, važno je razmotriti i klasifikaciju aktivnosti. Naime, nemoguće je kvalitetno istražiti sve aktivnosti kojima se osoba može baviti u slobodno vrijeme, što upućuje na potrebu za njihovom klasifikacijom, grupiranjem, odnosno taksonomijom.

3. KLASIFIKACIJA SLOBODNIH AKTIVNOSTI

Slobodne aktivnosti često se navode kao bitan faktor za fizičko i mentalno zdravlje ljudi, no efekti ovise o vrsti aktivnosti,³³ a s obzirom na ogroman broj slobodnih aktivnosti važno bi bilo da postoji njihova taksonomija. No, dosadašnja istraživanja i radovi u području slobodnog vremena nisu rezultirali dominantnom taksonomijom slobodnih aktivnosti,³⁴ što predstavlja jedan od najvećih problema u istraživanju. Klasifikacija koju pojedini autor odabire ovisi o ciljevima istraživanja i teorijskom modelu koji je odabrao kao polazišnu točku, što uvelike otežava usporedbu rezultata različitih istraživanja. Pregledom literature može se ustanoviti pet pristupa klasifikaciji slobodnih aktivnosti, od kojih će u ovom radu biti spomenuti samo oni koji se koriste i u današnje vrijeme.

³² Isto, 12.

³³ Ricardo C. CASSILHAS, Valter A. R. VIANA, Viviane GRASSMANN, Ronaldo T. SANTOS, Ruth F. SANTOS, Sergio TUFIK, Marco T. MELLO, "The impact of resistance exercise on the cognitive function of the elderly", *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39, 2007., 1401–1407.

³⁴ Jeroen NAWIJN, Ruut VEENHOVEN, "Happiness through Leisure", U T. Freire (Ur.), *Positive leisure science: From subjective experience to social contexts*, New York, Springer, 2013., 193-209.

Prva dva pristupa nastojala su povezati aktivnosti u slobodnom vremenu s vokacijskim interesima i prilikama (npr. Overs i sur., 1977; prema³⁵) i RIASEC dimenzijama (Holmberg i sur.³⁶), dok se treći, ujedno i najčešći pristup, bazira na čestini bavljenja pojedinim aktivnostima (npr. Yu³⁷). Ovaj je pristup, u kojemu se istraživači usmjeravaju na popisivanje čime se osoba bavi nakon posla, i danas najzastupljeniji. Nešto drukčiji pristupi su oni koji aktivnosti svrstavaju prema interesima, motivima i potrebama koje sudionici zadovoljavaju baveći se njima, kao što to čine primjerice Tinsley i Eldredge.³⁸ Oni su klaster analizom dobili 12 kategorija aktivnosti, koje omogućavaju zadovoljenje vrlo različitih potreba poput potrebe za kreativnošću, natjecanjem, kognitivnom stimulacijom ili pak opuštanjem. Na kraju, spomenut ćemo i perspektivu ozbiljnog slobodnog vremena, autor koje je Stebbins,³⁹ a koja je jedna od najrazrađenijih klasifikacija slobodnih aktivnosti i prema kojoj se mogu klasificirati (gotovo) sve slobodne aktivnosti. Ovaj teorijski okvir objedinjava tri glavna oblika slobodnog vremena, ističući njihove sličnosti i razlike te međuodnose. Prvi oblik je ozbiljno slobodno vrijeme (eng. *serious leisure*), koje se odnosi na sistematičan angažman u amaterskim aktivnostima, hobije i volontiranje, a koje osoba smatra dovoljno važnima, zanimljivima i ispunjavajućima da bi se u njima mogla ostvariti karijera jer zahtijevaju određenu razinu vještina, znanja i iskustva. Drugi je oblik opušteno slobodno vrijeme (eng. *casual leisure*), a odnosi se na trenutno intrinzično zadovoljavajuće i relativno kratkotrajne aktivnosti koje donose užitak, a za njih nisu potrebne posebne vještine i znanja. Posljednji oblik odnosi se na projektno slobodno vrijeme (eng. *project-based leisure*), koje podrazumijeva kratkotrajne, umjereno složene, jednokratne ili povremene, kreativne aktivnosti u kojima se osoba angažira tijekom slobodnog vremena.

Usporedbom kategorija koje navode različiti autori moguće je uočiti velike razlike. Postojeća neslaganja potvrđuju nepostojanje dominantne taksonomije u području slobodnih aktivnosti, uz napomenu da uz ovih nekoliko navedenih klasifikacija postoji i mnoštvo drugih. Problem klasifikacije slobodnih aktivnosti vjerojatno se neće razriješiti u skorijoj budućnosti, zbog čega je potrebno već prilikom planira-

³⁵ Howard E. A. TINSLEY, Barbara D. ELDREDGE, "Psychological benefits of leisure participation: A taxonomy of leisure activities based on their need-gratifying properties", *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 1995., 123-132.

³⁶ Kay HOLMBERG, Donald ROSEN, John L. HOLLAND, *The Leisure Activities Finder*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1990.

³⁷ Jih-Min YU, "The empirical development of typology for describing leisure behavior on the basis of participation patterns", *Journal of Leisure Research*, 12, 1980., 309-320.

³⁸ Howard E. A. TINSLEY, Barbara D. ELDREDGE, *n. dj.*, 123-132.

³⁹ Robert A. STEBBINS, "Choice and Experiential Definitions of Leisure", *Leisure Sciences*, 27, 349-352, 2005.; Robert A. STEBBINS, *Serious Leisure: A Perspective for our Time*, New Brunswick, NJ: Aldine Transaction, 2007.

nja istraživanja jasno definirati polazište i odabrati način klasifikacije relevantan za problem koji se ispituje. Primjerice, ako nas zanimaju efekti slobodnih aktivnosti, možda ih je dovoljno dijeliti na aktivne i pasivne, s obzirom na poznate pozitivne efekte aktivno provedenog slobodnog vremena.⁴⁰ Naravno, tu također postoje problemi jer nije moguće sve aktivnosti jednoznačno svrstati u aktivne ili pasivne. Neke aktivnosti, poput tjelovježbe, bicikliranja ili plivanja su, sasvim je jasno, aktivne,⁴¹ dok pasivno slobodno vrijeme može jednostavno biti vrijeme u kojemu osoba ne radi apsolutno ništa.⁴² No, aktivnosti poput čitanja ili druženja ponekad se svrstavaju kao pasivne,⁴³ a ponekad kao aktivne,⁴⁴ što upućuje na to da čak i ovako "jednostavna" klasifikacija iziskuje puno pažnje.

Trenutno je u području socijalne psihologije slobodnog vremena vjerojatno najdominantnija perspektiva ozbiljnog slobodnog vremena Roberta Stebbinsa, no pitanje je je li ona uvijek primjenjiva, posebice kad se uzmu u obzir različite osobne karakteristike (npr. spol, dob, obrazovanje) te obilježja i resursi okoline. Uz nju, valja istaknuti perspektivu koju zastupaju Kleiber, Walker i Mannell koja značajno olakšava odabir metode istraživanja slobodnog vremena na temelju tipa fenomena i definicijske točke. Naime, istraživačke metode dostupne u području istraživanja slobodnog vremena iste su kao i u drugim područjima, no ipak postoje neke specifičnosti, o čemu govori sljedeća, ujedno i zadnja cjelina ovoga rada.

4. MJERENJE SLOBODNIH AKTIVNOSTI

Eksperiment se uglavnom smatra najboljim načinom prikupljanja podataka, no u nekim područjima istraživanja, jedno od kojih je i slobodno vrijeme, planiranje i provođenje eksperimenta je vrlo komplicirano. Unatoč tome, postoje dobro pozna-

⁴⁰ Dongwook CHO, Jay POST, Sung Kyeom KIM, "Comparison of Passive and Active Leisure Activities and Life Satisfaction with Aging", *Geriatrics and Gerontology International*, 18(3), 2018., 380-386; Mark D. HOLDER, Benjamin COLEMAN, Zoe L. SEHN, "The Contribution of Active and Passive Leisure to Children's Well-being", *Journal of Health Psychology*, 14, 2009., 378-386.

⁴¹ Wei-Ching WANG, Chung-Chi WU, Chang-Yang WU, Tzung-Cheng HUAN, "Exploring the Relationships Between Free-time Management and Boredom in Leisure", *Psychological Reports*, 110(2), 416-426, 2012.

Alan B. KRUEGER, "Are We Having More Fun Yet? Categorizing and Evaluating Changes in Time Allocation", *Brookings Papers on Economic Activity*, 2, 2007., 193-215.

⁴³ Po-Wen KU, Kenneth R. FOX, Li-Jung CHEN, "Leisure-Time Physical Activity, Sedentary Behaviors and Subjective Well-Being in Older Adults: An Eight-Year Longitudinal Research", *Social Indicators Research*, 127, 2016., 1349-1361.

⁴⁴ Emily J. PASSIAS, Liana SAYER, Joanna R. PEPIN, "Who Experiences Leisure Deficits? Mothers' Marital Status and Leisure Time", *Journal of Marriage and Family*, 79, 2017., 1001-1022.

ti terenski eksperimenti u kojima se ispitivalo slobodno vrijeme u različitim okruženjima, od rekreacije na vanjskom prostoru, preko kafića i barova, do domova umirovljenika,⁴⁵ kao i eksperimenti provedeni u laboratorijima.⁴⁶

Ipak, najčešće korištena metoda u području istraživanja slobodnog vremena su upitnici, posebice inventari ponašanja, odnosno liste različitih aktivnosti u slobodnom vremenu na kojima sudionici označavaju u kojim su aktivnostima sudjelovali, frekvenciju i trajanje. Sljedeća često korištena metoda su dnevnici u koje ispitanici upisuju aktivnosti u kojima su sudjelovali tijekom određenog vremenskog perioda.⁴⁷ Obje metode, inventari i dnevnici, baziraju se na eksternalnoj definicijskoj točki i na spomenutom pristupu opažanja ponašanja.⁴⁸ U posljednja dva desetljeća dnevnici su uglavnom zamijenjeni metodom uzorkovanja iskustava⁴⁹ gdje ispitanici procjenjuje trenutno iskustvo kada začuju signal na uređaju za prikupljanje podataka (npr. mobitel), čime se smanjuju pogreške do kojih dolazi zbog prisjećanja.

U zadnje vrijeme često se koristi i metoda prirodnog opažanja u kojoj se istraživači obično usmjeravaju na specifičnu aktivnost, a posebno je pogodna za proučavanje kako se ljudi uključuju u određenu aktivnost, zašto neki odustaju, a neki su ustrajni i predani slobodnoj aktivnosti, često čak i više nego poslu te kako bavljenje nekom aktivnošću utječe na različita područja pojedinčeva života, zdravlje, dobrobit, odnose i sl..⁵⁰

Konačno, zadnja istraživačka metoda koju ćemo spomenuti je intervju. Ova je metoda vjerojatno najbolji izbor kada je cilj uspostaviti internalnu definicijsku točku⁵¹ jer se dozvoljava ispitanicima da navedu koje konkretne aktivnosti doživljavaju kao slobodne aktivnosti te da opišu svoja iskustva kada se njima bave. No, problem ove metode je što nije ekonomična, a i zbog uglavnom manjih uzoraka upitna je generalizacija.

⁴⁵ Sheila J. BACKMAN, Roger C. MANNELL, "Removing attitudinal barriers to leisure behaviour and satisfaction: A field experiment among the institutionalized elderly", *Therapeutic Recreation Journal*, 20, 1986.; 46-53; Joar VITTERSO, Raymond CHIPENIUK, Margrete SKAR, Odd Inge ISTAD, "Recreational conflict is affective: the case of cross-country skiers and snowmobiles", *Leisure Sciences*, 26, 2004., 227-243.

⁴⁶ Roger C. MANNELL, William BRADLEY, "Does greater freedom always lead to greater leisure? Testing a person x environment model of freedom and leisure", *Journal of Leisure Research*, 18, 1986., 215-230.

⁴⁷ Wendy E. PENTLAND, Andrew S. HARVEY, Powell M. LAWTON, Mary Ann MCCALL (Eds.), *Time use research in the social sciences*, 2002., New York, NY: Kluwer Academic Plenum Publishers.

⁴⁸ D. A. Kleiber, R. J. Walker, G. C. Mannell, n. dj. 7.

⁴⁹ Joel M. HEKTNER, Jennifer Anne SCHMIDT, Mihalyi CSIKSZENTMIHALYI (Eds.), *Experience Sampling Method: Measuring the Quality of Everyday Life*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc, 2006.

⁵⁰ D. A. Kleiber, R. J. Walker, G. C. Mannell, n. dj. 7.

⁵¹ *Isto*, 10.

Teško je reći koja je metoda generalno najbolja, a istraživanja koja uspoređuju različite metode zaista su rijetka. No, ipak, u jednom od njih ustanovljeno je da u svrhu dobivanja potpunog uvida u aktivnosti tijekom slobodnog vremena treba koristiti iscrpnu listu slobodnih aktivnosti. Za istraživanje slobodnog vremena u užem smislu, iz subjektivne točke gledišta, preporuča se proučavanje nekoliko omiljenih slobodnih aktivnosti, a metoda uzorkovanja iskustava preporučuje se kada se želi dobiti detaljniji uvid u aktivnosti, no samo u slučaju kada se radi o pasivnijim aktivnostima jer se ova metoda nije pokazala prikladnom za istraživanje aktivnosti koje zahtijevaju veći angažman i nije ih lako prekinuti u samom trenutku mjerenja (poput sportskog treninga, sviranja, pjevanja i sl.).⁵² Za takve situacije, kada je osoba potpuno uključena u aktivnost i nije je uputno ili čak ni moguće prekinuti kako bi odgovorila na pitanja istraživača, može se koristiti aktivnosti kontingentna metoda (eng. *activity contingent method*) gdje se od ispitanika traži da procjene daje odmah po završetku aktivnosti, čime se smanjuje uloga dosjećanja, a bez ometanja ispitanika u tome što radi. Očito, odabiru metode je potrebno pažljivo pristupiti u skladu s ciljem istraživanja, a uzevši u obzir tip aktivnosti i kontekst u kojemu se odvijaju.

ZAKLJUČAK

Područje u kojemu ne postoje jednoznačne definicije temeljnih pojmova, koje obiluje teorijama, modelima, perspektivama i taksonomijama, koje je preplavljeno mjernim instrumentima, sigurno će i dalje ostati izazov za istraživače koji se odluče njime baviti. No, važnost slobodnog vremena i slobodnih aktivnosti za fizičko i mentalno zdravlje pojedinca, ali i društvo u cjelini, neupitna je, zbog čega je nasušno potrebno raditi na usustavljanju područja: definicijama, klasifikacijama pa i samoj terminologiji. Vezano uz planiranje i provedbu istraživanja, na temelju prikazanog u radu, moguće je zaključiti kako pravovremeno definiranje tipa fenomena koji se planira istraživati i odabir polazišne točke značajno smanjuju problematiku karakterističnu za samo područje, omogućavajući istraživačima sistematičan i jasan pristup. Konkretnije, pri planiranju provođenja istraživanja slobodnog vremena i aktivnosti kojima se ljudi bave tijekom slobodnog vremena, istraživači se usmjeravaju ili na tip aktivnosti koji osoba upražnjava ili na ishode te aktivnosti (emocije, zadovoljenje potreba i sl.). Naravno, moguće je kombinirati pristupe, čime će se dobiti pregled konkretnih aktivnosti i njihovih objektivnih karakteristika (trajanje, mjesto i sl.), ali i ishodi povezani sa svakom od njih, no to značajno povećava

⁵² Petra ANIĆ, Marko TONČIĆ, n. dj. 111-124.

opterećenje ispitanika te komplicira sam istraživački proces. Također, kada se na samom početku odredi tko definira što je slobodna aktivnost: istraživač ili ispitanik, lakši je odabir primjerene metode istraživanja te se omogućuje usporedba rezultata različitih istraživanja. Primjenom predloženog stvorit će se uvjeti za razvoj čvršće utemeljenih teorija i modela, koji se onda mogu implementirati u politike.

LITERATURA

- 1/ Petra ANIĆ, Marko TONČIĆ, "What Are You Doing?": Comparison of Three Methodological Approaches to Studying Leisure", *Suvremena Psihologija*, 17(2), 2014., 111–124.
- 2/ Sheila J. BACKMAN, Roger C. MANNELL, "Removing attitudinal barriers to leisure behaviour and satisfaction: A field experiment among the institutionalized elderly", *Therapeutic Recreation Journal*, 20, 1986.; 46-53.
- 3/ Bureau of Labor Statistics, "Average hours per day spent in leisure activities and sports activities by age", 2022., preuzeto sa <https://www.bls.gov/charts/american-time-use/activity-leisure.htm>. 15.11.2023.
- 4/ Ricardo C. CASSILHAS, Valter A. R. VIANA, Viviane GRASSMANN, Ronaldo T. SANTOS, Ruth F. SANTOS, Sergio TUFIK, Marco T. MELLO, "The impact of resistance exercise on the cognitive function of the elderly", *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39, 2007., 1401–1407.
- 5/ Dongwook CHO, Jay POST, Sung Kyeom KIM, "Comparison of Passive and Active Leisure Activities and Life Satisfaction with Aging", *Geriatrics and Gerontology International*, 18(3), 2018., 380-386.
- 6/ Mihalyi CSIKSZENTMIHALYI, "Subject Delineation of the Proposed Leisure Information Network", u L. Bollaert i sur. (ur.) *The First International Leisure Information Network Conference*, Brussels, 1980.
- 7/ Sebastian DE GRAZIA, *Of Time, Work and Leisure*, Twentieth Century Fund, 1962.
- 8/ G. D. ELLIS, P. A. WITT, "Conceptualization and Measurement of Leisure: Making the Abstract Concrete", U T. L. Goodale i P. A. Witt (Ur.), *Recreation and Leisure: Issues in an Era of Change* (str. 377-395). State College, PA: Venture Publishing, Inc, 1991; J. NEULINGER, n. dj., 10.
- 9/ Joel M. HEKTNER, Jennifer Anne SCHMIDT, Mihalyi CSIKSZENTMIHALYI (Eds.), *Experience Sampling Method: Measuring the Quality of Everyday Life*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc, 2006.
- 10/ Mark D. HOLDER, Benjamin COLEMAN, Zoe L. SEHN, "The Contribution of Active and Passive Leisure to Children's Well-being", *Journal of Health Psychology*, 14, 2009., 378–386.

- 11/ Kay HOLMBERG, Donald ROSEN, John L. HOLLAND, *The Leisure Activities Finder*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1990.
- 12/ Amy HURD, Denise M. ANDERSON i Tracy MANIERI, *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society*, Jones & Bartlett Learning, 2021.
- 13/ Seppo E. ISO-AHOLA, "Motivational foundations of leisure", U EL Jackson i TL Burton (Ur.), *Leisure studies: Prospects for the Twenty-first Century* (str. 35–51). State College, PA: Venture, 1999.
- 14/ Susana JUNIU, Karla A. HENDERSON, "Problems in Researching Leisure and Women: Global Considerations", *World Leisure Journal*, 43, 2001., 3–10.
- 15/ John R. KELLY, *Leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1990.
- 16/ Douglas A. KLEIBER, Gordon J. WALKER, Roger C. MANNELL, *A Social Psychology of Leisure* (2nd ed.). State College, PA: Venture Publishing, 2001.
- 17/ Gillian KING, Mary LAW, Susanne KING, Peter ROSENBAUM, Marilyn K. KERTOY, Nancy L. YOUNG, "A Conceptual Model of the Factors Affecting the Recreation and Leisure Participation of Children with Disabilities", *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 23, 2003., 63–90.
- 18/ Alan B. KRUEGER, "Are We Having More Fun Yet? Categorizing and Evaluating Changes in Time Allocation", *Brookings Papers on Economic Activity*, 2, 2007., 193–215.
- 19/ Po-Wen KU, Kenneth R. FOX, Li-Jung CHEN, "Leisure-Time Physical Activity, Sedentary Behaviors and Subjective Well-Being in Older Adults: An Eight-Year Longitudinal Research", *Social Indicators Research*, 127, 2016., 1349–1361.
- 20/ Lauren KUYKENDALL, Louis TAY, Vincent NG, "Leisure Engagement and Subjective Well-being: A Meta-analysis", *Psychological Bulletin*, 141(2), 2015., 364–403.
- 21/ Reed W. LARSON, Suman VERMA, "How Children and Adolescents Spend Time Across the World: Work, Play, and Developmental Opportunities", *Psychological Bulletin*, 125, 701-736, 1999.
- 22/ Kathleen M. LLOYD, Christopher J. AULD, "The Role of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of Content and Measurement", *Social Indicators Research*, 57, 2002., 43–71.
- 23/ Roger C. MANNELL, William BRADLEY, "Does greater freedom always lead to greater leisure? Testing a person x environment model of freedom and leisure", *Journal of Leisure Research*, 18, 1986., 215-230.
- 24/ Fausto MASSIMINI, Massimo CARLI, "The Systematic Assessment of Flow in Daily Experience", U M Csikszentmihalyi i I Csikszentmihalyi (Ur.), *Optimal Experience*. Cambridge: Cambridge University Press, 1988.
- 25/ Donald J. MCLEAN, "Philosophy and Leisure", U: *Introduction to recreation and leisure* (str. 39-60), Champaign, IL: Human Kinetics, 2012.
- 26/ Zlatko MILIŠA, Miroslav BAGARIĆ, "Stilovi ponašanja i vrijednosne orijentacije", *Medianali*, 6(12), 2012, 68-104.

- 27/ Francesco MONTANI, Christian VANDENBERGHE, Anis KHEDHAOURIA, François COURCY, "Examining the Inverted U-shaped Relationship between Workload and Innovative Work Behavior: The Role of Work Engagement and Mindfulness", *Human Relations*, 73(1), 2020., 59-93.
- 28/ Jeroen NAWIJN, Ruut VEENHOVEN, "Happiness through Leisure", U T. Freire (Ur.), *Positive leisure science: From subjective experience to social contexts*, New York, Springer, 2013., 193-209.
- 29/ John NEULINGER, *The Psychology of Leisure*. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1974.
- 30/ David B. NEWMAN, Louis TAY, Ed DIENER, "Leisure and Subjective Well-being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors", *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 2014., 555-578.
- 31/ Emily J. PASSIAS, Liana SAYER, Joanna R. PEPIN, "Who Experiences Leisure Deficits? Mothers' Marital Status and Leisure Time", *Journal of Marriage and Family*, 79, 2017., 1001-1022.
- 32/ Wendy E. PENTLAND, Andrew S. HARVEY, Powell M. LAWTON, Mary Ann MCCALL (Eds.), *Time use research in the social sciences, 2002.*, New York, NY: Kluwer Academic Plenum Publishers.
- 33/ Rajka POLIĆ, "Odgoj i dokolica", *Metodički ogledi*, 10(2), 2003, 25 – 37.
- 34/ Ken ROBERTS, *Leisure in Contemporary Society*, (2nd ed). Wallingford, UK: CAB International, 2006.
- 35/ Allison ROSS, Mark SEARLE, "A Conceptual Model of Leisure Time Physical Activity, Neighborhood Environment, and Sense of Community", *Environment and Behavior*, 51(6), 2019., 749-781.
- 36/ Marshall SAHLINS, *Stone Age Economics*, Tavistock, 1974.
- 37/ Sandra D. SIMPKINS, Marika RIPKE, Aletha C. HUSTON, Jacquelynne S. ECCLES, "Predicting Participation and Outcomes in Out-of-school Activities: Similarities and Differences across Social Ecologies", *New Directions for Youth Development*, 10-11, 2005., 51-69.
- 38/ Joseph M. SIRGY, Muzzafer UYSAL, Stefan KRUGER, "Towards a Benefits Theory of Leisure Well-being", *Applied Research in Quality of Life*, 12(1), 2017., 205-228.
- 39/ Karl SPRACKLEN, "The Future of Work and Leisure by Stanley Parker (1971, London: MacGibbon and Kee)", *Annals of Leisure Research*, 20(3), 2017.
- 40/ Robert A. STEBBINS, "Obligation as an Aspect of Leisure Experience", *Journal of Leisure Research*, 32, 2000., 152-155.
- 41/ Robert A. STEBBINS, "Boredome in Free Time". *Leisure Studies Association Newsletter*, 64, 2003., 29-31; R. A. STEBBINS, 2005, n. dj. 349-352
- 42/ Robert A. STEBBINS, "Choice and Experiential Definitions of Leisure", *Leisure Sciences*, 27, 349-352, 2005.

- 43/ Robert A. STEBBINS, *Serious Leisure: A Perspective for our Time*, New Brunswick, NJ: Aldine Transaction, 2007.
- 44/ Robert A. STEBBINS, *Serious leisure*. New Brunswick: Transaction Publishers, 2007.
- 45/ Robert A. STEBBINS, *Serious Leisure: A Perspective for our Time*, New Brunswick, NJ: Aldine Transaction, 2007.
- 46/ Howard E. A. TINSLEY, Barbara D. ELDREDGE, "Psychological benefits of leisure participation: A taxonomy of leisure activities based on their need-gratifying properties", *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 1995., 123-132.
- 47/ Joar VITTERSO, Raymond CHIPENIUK, Margrete SKAR, Odd Inge ISTAD, "Recreational conflict is affective: the case of cross-country skiers and snowmobiles", *Leisure Sciences*, 26, 2004., 227-243.
- 48/ Wei-Ching WANG, Chung-Chi WU, Chang-Yang WU, Tzung-Cheng HUAN, "Exploring the Relationships Between Free-time Management and Boredom in Leisure", *Psychological Reports*, 110(2), 416-426, 2012.
- 49/ Jih-Min YU, "The empirical development of typology for describing leisure behavior on the basis of participation patterns", *Journal of Leisure Research*, 12, 1980., 309-320.

SUMMARY

IS FREE TIME TO FREE?

PROBLEMS WITH DEFINING FREE TIME AND CLASSIFYING LEISURE ACTIVITIES

The time we spend at work or school often makes up the majority of our waking hours in the day, but we still have a significant amount of time that we can consider free. The positive effects of leisure time on the physical and mental health of individuals, but also on the functioning of society as a whole, have been demonstrated in numerous studies, despite the various problems that exist in this area. Researchers studying leisure encounter many obstacles, from terminology, to problems with the number and clarity of definitions of key terms, to problems with the taxonomy of leisure activities and the methods used to measure them. The aim of this paper is to give a brief overview of the problem of defining leisure and classifying leisure activities and to discuss possible solutions. In addition, the most common research methods in this area, which approach the definitions and classifications of activities in different ways, are briefly presented and compared. In the final part of the paper, possible solutions to the problem of conceptualising leisure and suitable research approaches are considered.

Key Words: free time; activities; leisure; activity type; activity outcomes.